

*Wonder Women Works*



# PR4 - GUIA DE PROGRAMAS PARA MULHERES COM DEFICIÊNCIA



Projecto financiado com o apoio da Comissão Europeia.  
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



Co-funded by  
the European Union

## 2 | Wonder Women Works

---

Projeto Erasmus+: WONDER WOMEN WORKS

Mais informações sobre o projeto:

<https://www.wonderwomenworks.eu/>

<https://www.facebook.com/wonderwomenworks>

### Licença

Wonder Women Works Programme Guide Pack © 2023 by Wonder Women Works Project Partnership is licensed under CC BY-SA 4.0. To view a copy of this license, visit

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

### Agradecimentos

Os autores estão extremamente gratos a todas as mulheres empreendedoras com deficiência e aos especialistas que contribuíram para este guia.

Parceiros:

ESPAÑA: Fundação Docete Omnes



ESPAÑA: Clictic



POLÓNIA: VIVA FEMINA



PORTUGAL: Instituto Universitário Atlântica



ALEMANHA: TERRA TECH





# CONTEÚDO

Introdução .....	4	Portugal .....	47
Objectivos.....	4	Alexandra Simões .....	47
Metodologia e desenvolvimento de conceitos .....	5	Cátia Ribeiro .....	50
Investigação documental em países parceiros sobre empreendedorismo digital social .....	9	Sara Branco .....	52
Espanha .....	9	Polónia .....	55
Portugal .....	15	Kamila Anna Dratkowicz.....	55
Polónia.....	21	Małgorzata Tokarska .....	59
Alemanha .....	27	Sylwia Błach.....	62
Boas práticas "da ideia ao espírito empresarial" .....	36	Alemanha.....	65
Espanha .....	36	Maria Tuzani.....	65
Ana Isabel Roperó Gutiérrez.....	36	Vladyslava Muth.....	71
Laura Guirao Rodríguez .....	39	Maryna Kuraptseva .....	75
Patricia Acebes Tamargo .....	45	Opinião dos peritos.....	81
		Espanha.....	81
		Portugal .....	83
		Polónia .....	84
		Alemanha.....	85
		BIBLIOGRAFIA.....	92



## Introdução

"Nada é impossível. A própria palavra diz 'eu sou possível'" - Audrey Hepburn

### Objectivos

O projeto WONDER WOMEN WORKS é dedicado a mulheres com deficiência que pretendam desenvolver as suas competências empresariais e digitais, para melhorar as suas possibilidades de emprego, iniciar um negócio ou uma atividade de consultoria. O principal objetivo do projeto é apoiar, através da aprendizagem, o desenvolvimento profissional e pessoal das mulheres com deficiência na Europa e não só, contribuindo assim para o crescimento sustentável, empregos de qualidade e coesão social, promovendo a inovação e reforçando a identidade europeia e a cidadania ativa. Assim, a parceria visa capacitar as mulheres com deficiência com competências empresariais e digitais, que são necessárias para os aprendentes adultos que trabalham na Europa. Os resultados do projeto: Video Storytelling; WWW Open and Interactive Web App for the Support of Women with Disabilities; A Blended Up-Skilling Pathways Programme for Women with Disabilities e o presente Guia constituem um pacote educativo abrangente e estão disponíveis no sítio Web do projeto.

O principal objetivo do guia é fornecer informações específicas sobre o sistema proposto para os empresários sociais digitais com base no modelo de sucesso das mulheres com deficiência. Apresenta o enquadramento do modelo e as suas ligações a outras abordagens. A publicação é enriquecida com uma coleção de exemplos de boas práticas de inovações bem sucedidas realizadas por mulheres com deficiência.

O empreendedorismo social digital (EDS) representa iniciativas empresariais com objetivos sociais desenvolvidas através da incorporação de tecnologias digitais.

A revolução digital tornou-se um desafio fundamental para as empresas em toda a Europa. Especialmente agora que estamos a aprender a viver e a trabalhar na nova realidade após a pandemia da COVID-19, navegar livremente no mundo digital está a facilitar a comunicação e o funcionamento das empresas. A tecnologia moderna afectou sobretudo o mundo do trabalho. Embora estejamos habituados a pensar na inovação tecnológica como um processo de substituição de tarefas monótonas e repetitivas por máquinas, as recentes mudanças disruptivas alargaram consideravelmente o papel da tecnologia no domínio do emprego.

A assistência digital facilita muito o funcionamento das cooperativas e das empresas:

1. possibilidade de otimizar as operações,
2. planear futuras mudanças eficientes,
3. aumentar a comunicação e o feedback, ou seja, o feedback dos clientes,
4. As ferramentas digitais também permitem uma comunicação mais fácil entre empregadores e empregados e incentivam a integração dos empregados.

## Metodologia e desenvolvimento de conceitos

O Guia centra-se na ideia de empreendedorismo social digital e no desenvolvimento do seu conceito. O modelo de empreendedorismo social digital (ESD) representa iniciativas empresariais com objetivos sociais desenvolvidas através da incorporação de tecnologias digitais na sua atividade.

MODELO DE EMPREENDEDORISMO SOCIAL DIGITAL	
INICIATIVAS EMPRESARIAIS	ASPECTOS SOCIAIS
Mentalidade empresarial	Factores sociais ambientais
Inovação	Factores institucionais
Mentoria	Impacto social
Inspiração	Redes sociais
Motivação	Financiamento nacional e comunitário
FERRAMENTAS DIGITAIS E COMPETÊNCIAS INFORMÁTICAS	

Utilizando o modelo de desenvolvimento de conceitos acima referido, pegaremos na ideia de DSE e analisá-la-emos utilizando 4 ferramentas de investigação:

1. Pesquisa documental sobre o modelo concetual de empreendedor social digital e a sua compatibilidade com o atual ecossistema digital nos países parceiros. Analisamos a situação da EDS em cada país parceiro, os desafios e obstáculos ao desenvolvimento da EDS, a representação das mulheres no sector da economia social, os efeitos da pandemia de COVID-19 no mercado de trabalho, o impacto da digitalização, as ligações às abordagens dos países parceiros e exemplos de empresas no sector da EDS.
2. Uma coleção de boas práticas "da ideia ao empreendedorismo". Os parceiros recolheram casos reais, em que as mulheres produziram inovações trabalhando em projectos e recebendo apoio social. Para esta segunda parte do guia, foi efectuada uma série de entrevistas aprofundadas "da ideia ao espírito empresarial".
3. Pareceres de peritos, um por cada país parceiro.
4. Recomendações.

Durante o desenvolvimento deste resultado, todos os parceiros colaboraram com mulheres empresárias com deficiência e especialistas em economia social e empreendedorismo digital.

A inovação deste Guia para os utilizadores finais é a seguinte:

Com este guia, os educadores e formadores ficarão habilitados a

- Conhecimento do desenvolvimento da EDS nos países parceiros e ligações a diferentes abordagens;
- Melhores práticas para utilizar como motivação e inspiração durante o seu trabalho com mulheres com deficiência;
- Informações de contacto para mentores, mulheres bem sucedidas com deficiência;
- Opiniões de peritos sobre o desenvolvimento futuro no mundo social e digital;
- Conhecimento das competências digitais necessárias e possibilidade de adaptar toda esta informação, competências e mentores à sua oferta de formação.

Graças a este guia, as mulheres com deficiência ficarão habilitadas a

- Exemplos de empresas do sector DSE criadas por mulheres com deficiência;
- Conselhos dos mentores;
- Motivação e inspiração provenientes das melhores práticas;
- Conhecimentos sobre o futuro do desenvolvimento dos sectores social e digital.

# 1

# INVESTIGAÇÃO DOCUMENTAL



Pesquisa documental nos países parceiros



# Investigação documental em países parceiros sobre empreendedorismo digital social

## Espanha

### Introdução à economia social e ao empreendedorismo social em Espanha

A economia social representa 10% do PIB em Espanha, com 43.000 empresas e organizações de todas as dimensões presentes em todos os sectores económicos e 2,3 milhões de empregos.

A economia social é frequentemente utilizada como um termo genérico para um conjunto diversificado de entidades, o que dificulta o estabelecimento de um quadro comum. A Espanha é um exemplo em que a economia social beneficia de um amplo reconhecimento. É o primeiro país europeu a promulgar uma lei sobre o conceito de economia social. A lei foi introduzida em 2011 com o objetivo de reconhecer e apoiar a economia social como um sector económico separado. No entanto, só em 2015 é que o Governo definiu prioridades para a sua aplicação.

Três tipos principais de empresas sociais evoluíram historicamente no contexto espanhol. Estes estão articulados na Lei 5/2011:

- Empresas de inserção de emprego (EIs)
- Cooperativas de Iniciativa Social (CIS)
- Centros Especiais de Emprego de iniciativa social (CEE)
- Além disso, a lei inclui algumas associações e fundações com actividades económicas.

A Estratégia Espanhola para a Economia Social 2017-2020 representa um roteiro do governo nacional para a promoção do sector.

Em 2020, foi criado em Espanha o Ministério do Trabalho e da Economia Social.

O plano de recuperação e resiliência da Espanha, no entanto, não inclui fundos especificamente dedicados ao sector da economia social. A Espanha receberá 69,5 mil milhões de euros em subvenções e até 70 mil milhões de euros em empréstimos do Mecanismo de Recuperação e Resiliência (MRR) da UE para o período 2021-2026.

"A Espanha tem uma longa tradição de organizações da economia social envolvidas em atividades geradoras de rendimentos para fins sociais e não comerciais. Muitas empresas sociais evoluíram a partir de meios sociais específicos, como a Igreja Católica, grupos de ajuda mútua ou o movimento dos trabalhadores no contexto de um Estado-providência subdesenvolvido. O conceito de economia social foi **revitalizado** com a crise financeira e económica de 2008 e as políticas de austeridade que se seguiram."

Tal como noutros Estados-Membros da UE, faltam estatísticas fiáveis sobre as antigas e as novas empresas sociais. Além disso, até à data, não foi desenvolvido qualquer rótulo ou sistema de certificação.

Exemplos de empresas sociais: SOM ENERGIA, ONCE (e especialmente ILUNION). Estes exemplos poderiam ser interessantes de mencionar...

### **Em geral, o empreendedorismo social tem estes aspetos:**

- Cria um impacto positivo no mundo.
- Procura fazer corresponder uma oportunidade de impacto a uma oportunidade de mercado.
- Identifique uma população-alvo a afetar.
- Toma decisões tendo em conta o impacto.
- Procura gerar rentabilidade/valor económico.
- Dá prioridade ao investimento nos lucros da organização.

### **O empreendedorismo social em Espanha:**

Está a aumentar, mas muito abaixo da média europeia.

### **Desafios e possíveis soluções:**

- Falta de financiamento
- São necessários novos instrumentos de financiamento
- "... é necessário sensibilizar para o facto de os empresários sociais também poderem gerar rentabilidade económica, para além da criação de emprego e do seu impacto positivo na sociedade."

### **Obstáculos específicos em Espanha para os empresários sociais:**

- Acesso ao financiamento (são utilizados sobretudo fundos próprios)
- "O problema do pessoal" (devido a problemas financeiros. Os benefícios demoram a chegar, os salários são mais baixos do que os oferecidos por outras empresas - comerciais). Muitas vezes, os empresários sociais empregam pessoas do grupo que desejam ajudar.
- "A sombra da ignorância". A falta de conhecimento leva os investidores privados a ver o empreendedorismo social como pouco estável/confiável. Até à data, "o sistema educativo espanhol não incluiu nos seus currículos uma metodologia específica para esta nova forma de empreendedorismo que forneça competências suficientes para o iniciar com um risco mínimo".
- "Falta de um quadro jurídico específico". A falta de regulamentação contribui para que o empreendedorismo social seja visto como um projeto instável e pouco fiável.

### **Histórias de sucesso de empreendedorismo social em Espanha:**

- SHEEDO: É um projeto que foi consolidado em 2017 por Gonzalo e Gala, dois jovens empresários. Produzem merchandising ecológico: papel semente, papel reciclado, produtos promocionais com sementes, produtos promocionais ecológicos e embalagens ecológicas.
- HEMPER: É uma marca de moda regenerativa centrada no estudo e desenvolvimento de produtos que utilizam teares manuais, cânhamo selvagem, corantes naturais e outros processos e materiais regenerativos.
- AUARA: Vendem água engarrafada e destinam 100% dos lucros ao desenvolvimento de projectos de acesso à água potável para os que dela necessitam.
- L'ESTOC: Cooperativa social que produz e concebe mobiliário a partir de materiais reciclados e emprega pessoas com deficiências mentais.
- ESCUELAB: Oferece bolsas de estudo a crianças em risco de exclusão, dando-lhes a oportunidade de aceder a um ensino científico de qualidade. O seu principal objetivo é incentivar as raparigas a interessarem-se pela ciência.
- AYÚDAME 3D: Oferecem próteses impressas em 3D a pessoas sem recursos. Durante a pandemia da COVID-19, decidem utilizar as suas impressoras 3D para produzir material sanitário.

- L'OLIVERA: Fabricante de vinhos e azeites que emprega pessoas com deficiências mentais, especialmente aquelas com situações sociais desfavorecidas.
- ECODEME: Conceção e construção de casas ecológicas, com materiais totalmente recicláveis.

### **Estratégia Espanhola de Apoio Ativo ao Emprego:**

De acordo com os indicadores apresentados pelo Ministério do Trabalho e da Economia Social, a percentagem de trabalhadores independentes está a diminuir de ano para ano no período 2017-2019.

O Ministério do Trabalho e da Economia Social, no Real Decreto 1069/2021, de 4 de dezembro, que aprova a Estratégia Espanhola de Apoio Ativo ao Emprego 2021-2024, estabelece o empreendedorismo como um dos eixos de seus objetivos estruturais, e especificamente:

- Promover o empreendedorismo, o autoemprego e as novas oportunidades de emprego oferecidas pela economia digital e as diferentes fórmulas da economia social e colaborativa como parte das políticas de ativação e inserção.
- Formação e aconselhamento de empresários sobre objetivos empresariais e técnicas de gestão de microempresas.
- Estabelecer quadros de colaboração com os sectores produtivos e as entidades territoriais para facilitar uma abordagem integrada das políticas de emprego.

Entre muitas outras medidas e propostas, a Estratégia menciona especificamente: "linhas de financiamento para empreendedores, em projectos de economia social, através de instrumentos como, entre outros, microcréditos e "capital semente"; apoio fiscal a projectos de economia social, digital e sustentável;"

### **Empreendedorismo digital feminino em Espanha**

#### **Tejeiro Koller, M.; Molina López, M.M.; García Villalobos, J.C. Revesco (138) 2021: 1-13**

A diferença de género no empreendedorismo parece estar a diminuir em Espanha de forma mais notória do que noutros países. Assim, de acordo com o Relatório Global GEM 2018/19, por cada 10 homens empreendedores no nosso país há 9 mulheres empreendedoras, sendo o rácio no conjunto da União Europeia de 6 mulheres por cada 10 homens. De acordo com o relatório, a Espanha ocupa o 16º lugar no mundo para iniciar um negócio, acima de países como a Alemanha (19º), o Japão (20º) ou o Reino Unido (30º).

Há autores que reconhecem diferenças de género, na medida em que as mulheres são mais propensas a procurar valor social, com maior preocupação por iniciativas com uma componente ambiental, do que os homens, mais focados na vertente exclusivamente económica (Justo, 2017).

### Empreendedorismo social digital em Espanha

O empreendedorismo social digital em Espanha é um campo em crescimento que utiliza estratégias empresariais inovadoras para resolver problemas sociais, ambientais ou culturais. Apesar de estar abaixo da média europeia, está a ganhar força. No entanto, enfrenta desafios como a falta de financiamento, problemas de pessoal e ausência de um quadro jurídico específico. Exemplos de sucesso incluem a AUARA, que financia projectos de acesso à água através da venda de água engarrafada, e a L'ESTOC, uma cooperativa que emprega pessoas com deficiências intelectuais para criar mobiliário a partir de materiais recicláveis. Estas iniciativas demonstram o potencial do empreendedorismo social para contribuir para a mudança social e, ao mesmo tempo, ser economicamente viável. ". No entanto, este parágrafo não se refere ao "Digital", mas sim ao "Empreendedorismo Social".

### Efeitos da pandemia de COVID-19 no emprego das mulheres com deficiência (2020 em comparação com 2019)

No ano de 2020 (ano do surto de COVID-19), as pessoas desempregadas com deficiência (147 600 em 2020) diminuíram 3,3% em relação ao ano anterior. Registou-se um aumento de 9,3% entre a população desempregada sem deficiência.

O pormenor mais notável em relação ao grupo de pessoas com deficiência é a sua baixa taxa de participação no mercado de trabalho. Em 2020, a taxa de atividade aumentou 0,3 pontos, situando-se em 34,3%, mais de 41,8 pontos abaixo da população sem deficiência.

A taxa de emprego era de 26,7%, mais de 37 pontos percentuais inferior à das pessoas sem deficiência. Esta taxa registou um aumento de 0,8 pontos em relação a 2019.

Contrariamente às tendências da população em geral, as mulheres com deficiência estavam mais ativas no mercado de trabalho do que os homens (34,6%, contra 34,1%). Na população sem deficiência, a taxa de atividade dos homens excedia a das mulheres em mais de 10 pontos (81,6% contra 70,7%).

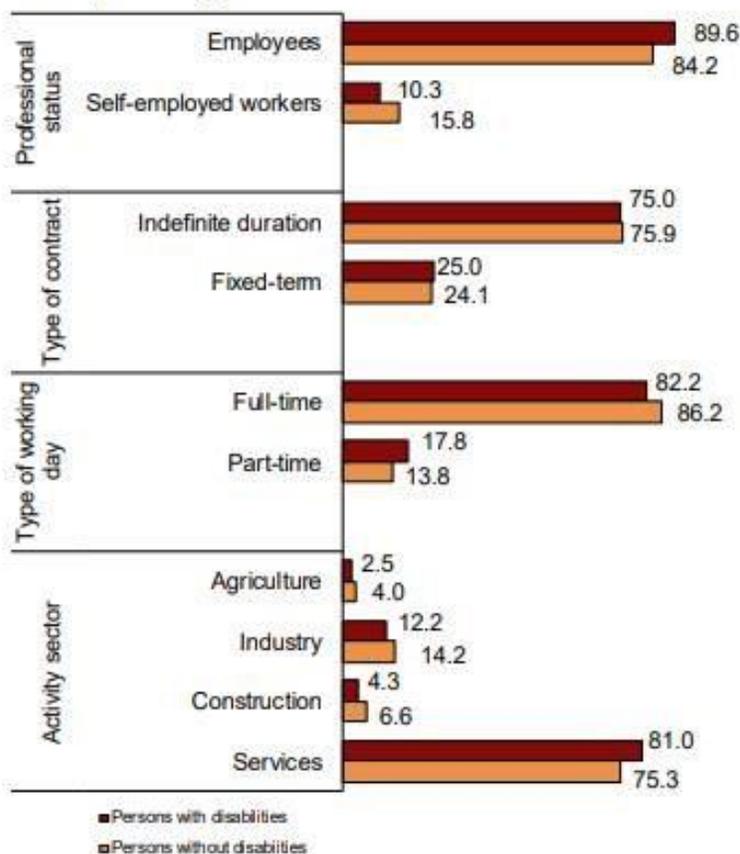
A taxa de emprego das mulheres com deficiência aumentou 1,8 pontos em relação a 2019 e a dos homens 0,1 pontos. Em consonância, a taxa de desemprego diminuiu 2,2 e 1,3 pontos, respetivamente.

## Características laborais e deficiências

A maioria dos trabalhadores com deficiência em 2020 era assalariada, tinha contratos por tempo indeterminado, trabalhava a tempo inteiro e trabalhava no sector dos serviços.

### Distribution according to employment characteristics. Year 2020

Units: percentage



## Impacto da digitalização no emprego/trabalho independente

O Índice de Economia Digital e Societal (DESI) mostra que a Espanha é um dos países da UE com um forte desempenho em 2015-2019, ocupando o décimo primeiro lugar em 2020 ([Comissão Europeia, 2021d](#)). No entanto, a Espanha apresenta resultados díspares no que respeita ao capital humano: quase metade da população espanhola (43%) não possui competências digitais básicas e 8% nunca utilizou a Internet. Os especialistas em TIC constituem 4% dos licenciados e 3,2% da população ativa. A mão de obra feminina constitui aproximadamente 1% nos últimos quatro anos ([Ministério dos Assuntos Económicos e da Transformação Digital, 2021](#)).

Do mesmo modo, em Espanha, em 2019, 36% da mão de obra não possuía competências digitais - 55% entre os desempregados e 32% entre os empregados. Além disso, os trabalhadores com

competências digitais limitadas ou inexistentes correm maior risco de perder os seus empregos, o que acentua ainda mais o fosso digital. Por conseguinte, um dos objectivos da Agenda Digital Espanha 2025 é reforçar as competências digitais dos trabalhadores e da população em geral, de modo que, em 2025, 80% das pessoas tenham competências digitais básicas e 50% delas sejam mulheres (Ministério dos Assuntos Económicos e da Transformação Digital, 2020).

## Portugal

### Introdução à economia social em Portugal

Nas últimas décadas, o empreendedorismo social digital tem sido objeto de grande interesse por parte de estudantes, professores, empresas em fase de arranque, decisores políticos e empresários em geral. A definição de empreendedorismo social digital tem mudado ao longo dos anos. Não só assegura esforços para atingir objectivos sociais digitais através da inovação social e da gestão de diferentes organizações, como também se centra na geração de rendimentos, o que dá sustentabilidade a esses esforços no futuro.

Tal como o resto da Europa, Portugal tem um problema com a diversidade de género no ecossistema empresarial e, com menos de 10% dos fundadores a serem mulheres, o país não está propriamente a liderar o pelotão.

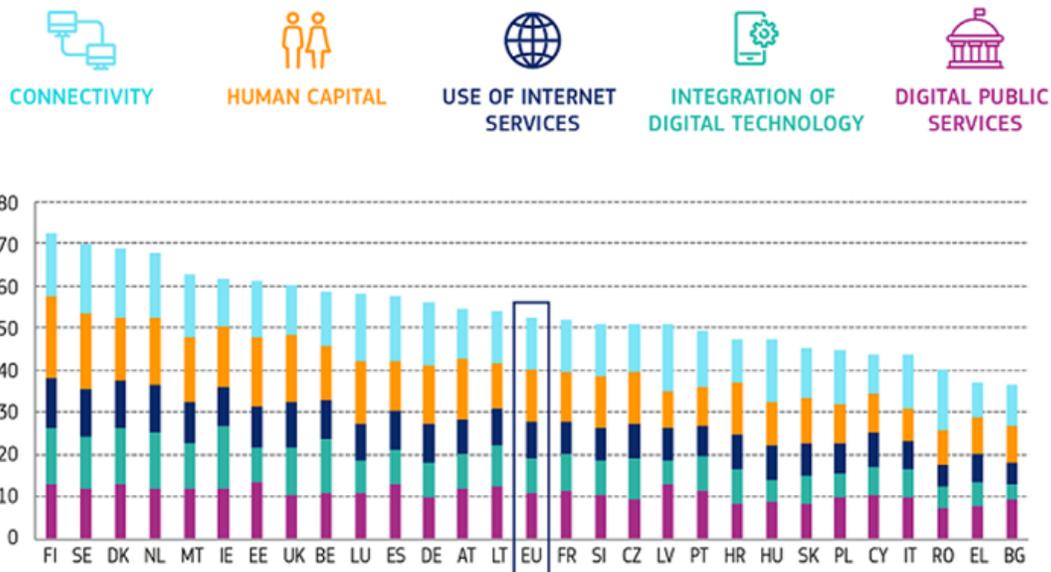
### Definições de DSE em Portugal

O Empreendedorismo Social Digital (ESD) é considerado como um trabalho empresarial de empreendimentos sociais centrado na inovação digital, na criatividade e na tecnologia. Apesar do potencial do EDS para contribuir para a resolução de desafios sociais globais, o conhecimento disponível sobre a forma como equilibra os objetivos sociais e comerciais que caracterizam atualmente o empreendedorismo social digital é limitado (Masiero, 2018).

O termo "empreendedorismo social digital" (EDS) refere-se à atividade de utilização de conceitos empresariais de ponta e de tecnologias digitais para abordar questões sociais e ambientais. Implica a utilização de tecnologias, plataformas e redes digitais para gerar mudanças sociais, apoiar a sustentabilidade e ter um bom impacto social.

No gráfico apresentado, é evidente que Portugal está posicionado próximo da média europeia em termos de utilização de tecnologias digitais, adoção de tecnologias, prestação de serviços humanos

e integração de tecnologias no ano 2021. Os dados sugerem que Portugal fez progressos significativos no alinhamento com os padrões europeus gerais nestes domínios.



Para criar soluções digitais que respondam a numerosas dificuldades sociais, os empresários sociais digitais combinam a sua perspicácia empresarial com uma consciência profunda dos problemas da sociedade. Estas soluções podem incluir, entre outras coisas, tecnologias de análise de dados e de automatização, bem como aplicações móveis e plataformas Web.

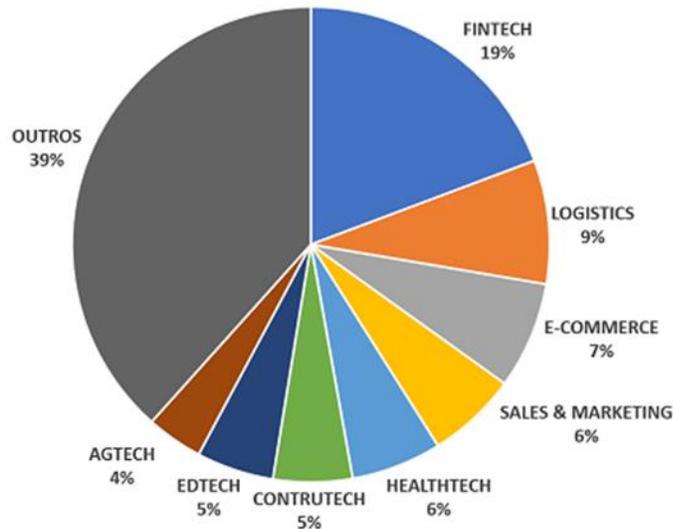
Aumentar o acesso das populações marginalizadas a energia limpa, serviços financeiros, educação, cuidados de saúde e outros recursos vitais é frequentemente um dos objetivos do empreendedorismo social digital. Os programas de EDS dão frequentemente grande prioridade à equidade, diversidade e sustentabilidade, com o objetivo de colmatar o fosso digital e abrir oportunidades para grupos sub-representados.

### Desenvolvimento da DSE em Portugal

Este é um tema em desenvolvimento em Portugal, sobretudo devido ao impacto da pandemia COVID-19, que, de certa forma, permitiu abrir portas a novas apostas no domínio digital de pequenas e médias empresas dedicadas ao empreendedorismo social: venda de artigos para uma determinada comunidade, venda de serviços a um público, entre outras valências.

Em Portugal, uma análise dos dados de 2020 a 2022 revela que o panorama empresarial do país testemunhou o surgimento de vários sectores prósperos. Entre as áreas centrais proeminentes da

atividade empresarial durante este período estão as fintech, a logística, o comércio eletrónico e o marketing de vendas. Estes sectores registaram um crescimento significativo e tornaram-se os principais motores da inovação, do desenvolvimento económico e da criação de emprego no país.

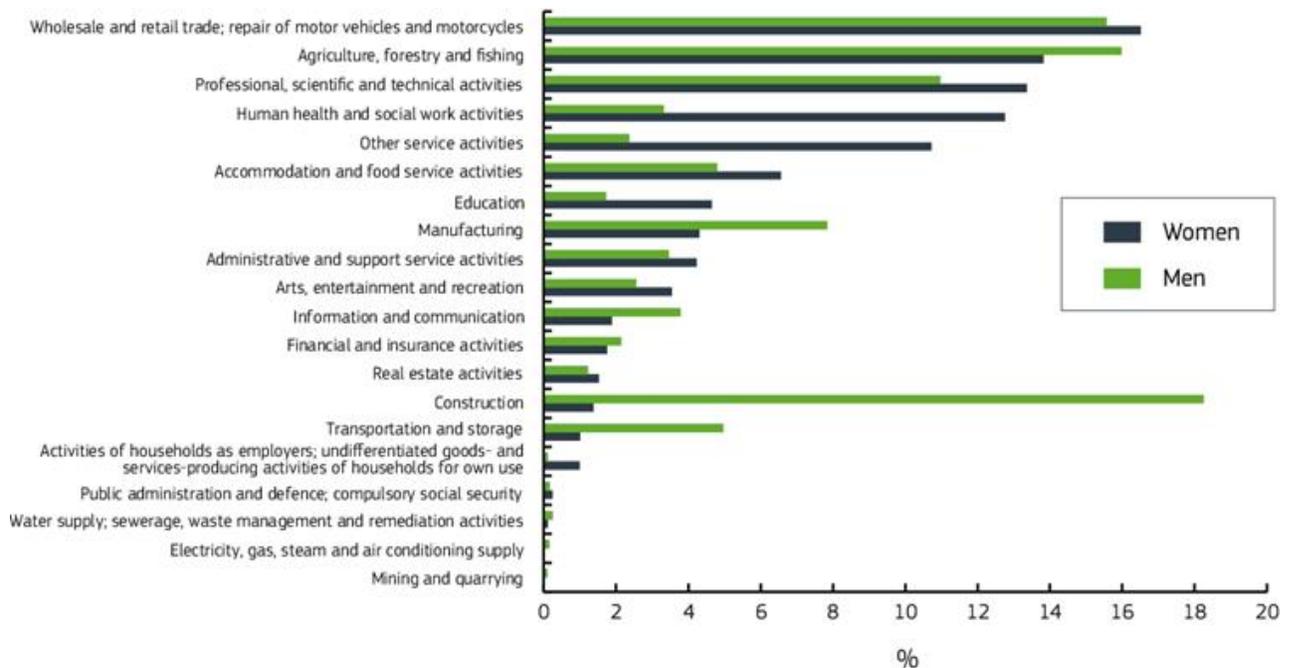


Relativamente a Portugal, em 2012, cerca de 38% dos empresários eram mulheres.

A maioria destas mulheres eram empresárias individuais (80%) e trabalhavam a tempo inteiro - 41% das mulheres empresárias trabalhavam a tempo parcial na sua empresa, uma percentagem significativamente mais elevada do que a média da UE-28 (30%). O Global Entrepreneurship Monitor (GEM) de 2012, refere que 6,2% da população adulta em Portugal são mulheres empresárias.

s 38% das mulheres empreendedoras em Portugal representavam, em 2012, 366.000 mulheres, das quais 73.000 empregavam outras pessoas para além delas próprias. Em comparação com os cinco anos anteriores, o número de mulheres empreendedoras em Portugal diminuiu, desde 2008, 28%, enquanto o número de homens empreendedores também diminuiu, mas por uma margem menor - 12%.

Relativamente ao número de mulheres que empregam pessoal em Portugal, este também diminuiu, 8%, enquanto o número de homens empresários com pessoal diminuiu 23%.



### Projectos portugueses:

#### Amal

A Amal, uma organização sem fins lucrativos fundada numa sala de aula da Nova School of Business and Economics, procura capacitar os refugiados e facilitar a sua fácil integração numa nova vida em Lisboa, gerando oportunidades de emprego que estão enraizadas nas suas identidades étnicas. A sua principal oferta é uma linha de sabão artesanal, criada com técnicas de fabrico convencionais e inspirada na receita tradicional síria do sabão de Aleppo.

#### A Economia Circular em Portugal

Empresa de consultoria sem fins lucrativos, dedica-se a ajudar Portugal a fazer a transição para uma economia circular. Desenvolve e executa projectos para prevenir o desperdício, incentivar a partilha e a reutilização de recursos, colaborando com empresas e organizações governamentais.

Ao reduzir o fosso de comunicação entre os residentes e os políticos e ao eliminar os obstáculos ao envolvimento cívico, a MyPolis procura capacitar os cidadãos para desempenharem um papel ativo nas suas comunidades. Através da sua aplicação para smartphone, os utilizadores podem informar-se sobre iniciativas políticas que estão a ser discutidas, dar feedback e entrar em contacto direto com o seu representante político - tudo isto enquanto recebem benefícios por participarem na vida cívica.

## Academia Woman Move

A Girl Move Academy é uma startup portuguesa sediada em Moçambique que dá às mulheres as ferramentas necessárias para alterarem as suas comunidades e contribuírem para o avanço político, económico, social e cultural da sua nação através de formação em liderança transformacional. Para ajudar as mulheres e as raparigas a integrar as suas carreiras com impacto social, a Girl Move Academy orienta-as e treina-as ativamente neste esforço.

### Sectores onde trabalham as mulheres com deficiência, como foram afectadas durante a Covid-19

- Criação de empresas de venda de vestuário, acessórios e artigos relacionados com o homem e a mulher.
- Investimentos em domínios tecnológicos, consultoria em empreendedorismo digital.
- Criação de serviços sociais e inclusivos. Ao mesmo tempo, muitos empregos femininos em profissões de baixo nível tornaram-se obsoletos devido ao aumento da utilização de serviços digitais de auto-atendimento em sectores como o retalho e a banca.

Além disso, dada a rápida adoção de ferramentas de comunicação digital que deslocam empregos de rotina pouco qualificados em viagens, hotéis/restaurantes e outros serviços pessoais durante a pandemia de COVID -19

Tecnologia da educação (EdTech): Com a transição das escolas para o ensino em linha, a procura de plataformas EdTech como a Lark, a Learn by Doing e a Magikbee aumentou em Portugal. Estas plataformas oferecem salas de aula virtuais, ferramentas de ensino interactivas e materiais de aprendizagem em linha.

No entanto, a resolução do problema da fratura digital e a garantia de que todos os estudantes têm igual acesso à educação constituíram obstáculos.

Tecnologia de cuidados de saúde (HealthTech): Durante a pandemia, as startups do sector HealthTech em Portugal, incluindo a SWORD Health, a Hype Labs e a HeartGenetics, foram fundamentais para oferecer serviços de telemedicina, monitorização remota de doentes e soluções de saúde digital. Ajudaram a aliviar a carga dos sistemas de saúde e facilitaram o tratamento à distância das pessoas.

Mas também tiveram dificuldades em expandir os seus serviços e em garantir a segurança dos dados.

Apoio a organizações sem fins lucrativos e à comunidade: Ao apoiar campanhas de angariação de fundos em linha, plataformas como a PPL Crowdfunding Portugal e a Corrente pelo Bem ajudaram grupos sem fins lucrativos e atividades comunitárias. Estas plataformas permitiram a pessoas e grupos angariar fundos para uma série de preocupações sociais, como as operações de socorro à COVID-19.

Ajudaram a estabelecer ligações entre os doadores e os projetos necessitados, mas também tiveram de lidar com uma procura crescente e uma concorrência feroz por poucos recursos.

Saúde mental e bem-estar: Em Portugal, a terapia pela Internet, os recursos de saúde mental e as ferramentas de autoajuda foram disponibilizados através de plataformas como a Psicologia Viva e a CogniFit.

Estes locais foram extremamente importantes para promover a saúde mental das pessoas durante a pandemia. Os problemas continuaram a ser os de satisfazer a procura crescente de serviços e de os manter acessíveis a todos os grupos.

### Impacto da digitalização no emprego/freelancers

Os dados das EU-SILC indicam que a taxa de emprego das pessoas com deficiência em Portugal era de 58,4% em 2018, em comparação com 77,4% para as outras pessoas e cerca de 7,6 pontos acima da média da UE27 - o que resulta numa diferença estimada de emprego para as pessoas com deficiência de cerca de 19 pontos percentuais.

Os mesmos dados indicam taxas de desemprego de 18,6 % e 11,0 %, respetivamente, em 2018, e a taxa de atividade económica das pessoas com deficiência em Portugal era de 71,8 %, contra 86,9 % para as outras pessoas.

<http://oddh.iscsp.ulisboa.pt/index.php/pt/2013-04-24-18-50-23/publicacoes-dos-investigadores-oddh/item/442-relatorio-oddh-2019>

Os resultados mostram que os empregadores/trabalhadores independentes portugueses parecem recorrer a uma maior variedade de contratos atípicos, o que conduz a um quadro mais diferenciado entre os trabalhadores atípicos. Devido à situação pandémica, os investimentos sociais digitais gerais mudaram, conduzindo a uma nova era de empreendedorismo digital.

O ecossistema português de startups tem mostrado um crescimento promissor e está a tornar-se cada vez mais reconhecido na Europa. Com vários indicadores que evidenciam a sua importância, o ecossistema está preparado para um maior desenvolvimento e sucesso.

O número de startups registadas em Portugal também é impressionante, com aproximadamente 2.150 startups em 2021. Isto indica um panorama empresarial vibrante e ativo, onde ideias inovadoras estão a ser transformadas em negócios viáveis.

A criação de emprego é outro aspeto importante do ecossistema português de startups. As startups têm sido fundamentais na criação de oportunidades de emprego, estimando-se que tenham sido criados 25 000 postos de trabalho no ecossistema. Este facto não só contribui para a economia em geral, como também promove a inovação e a retenção de talentos no país.

Portugal já produziu vários unicórnios, que são startups avaliadas em mais de mil milhões de dólares. Entre elas estão nomes bem conhecidos como a Farfetch, OutSystems, Feedzai, Talkdesk, Remote, SWORD Health e Anchorage. A presença destes unicórnios evidencia a capacidade das startups portuguesas para atingirem um crescimento assinalável e um reconhecimento global.

Em termos de start-ups per capita, Portugal excede a média europeia em 13%. Este facto indica uma forte cultura empresarial e um ambiente propício a novos empreendimentos empresariais. O ecossistema e as infra-estruturas de apoio do país oferecem oportunidades para os aspirantes a empresários prosperarem.

A análise do Startup Genome classificou Portugal em 12º lugar entre os 100 principais ecossistemas de startups emergentes a nível mundial em 2020. Este reconhecimento reflete o progresso que Portugal tem feito na criação de um ambiente que fomenta o crescimento e a inovação das startups.

Portugal é também considerado o 12º país mais inovador da União Europeia, de acordo com o Innovation Scorecard EU. Este reconhecimento demonstra o empenho do país em promover uma cultura de inovação e em adotar tecnologias emergentes.

Além disso, a candidatura bem sucedida de Portugal para acolher a Web Summit até 2028 solidifica ainda mais a sua posição como um centro de inovação. A Web Summit é uma das maiores conferências tecnológicas a nível mundial, atraindo empresários, investidores e líderes da indústria de todo o mundo. O facto de acolher este evento reafirma o estatuto de Portugal como um destino para a inovação e o empreendedorismo.

## Polónia

Se procurássemos uma palavra de ordem para a economia social polaca, uma citação de Cezary Mizejewski, "Solidariedade em vez de exploração", é frequentemente mencionada em publicações sobre o assunto. Podemos falar da economia social polaca desde 1990, mas nos primeiros anos não foi muito eficiente - a mentalidade deixada pelo regime comunista, tanto nas pessoas (não cooperantes) como nos funcionários, foi um grande obstáculo. As mudanças positivas começaram com a Lei de 20 de abril de 2004 sobre a promoção do emprego e as instituições do mercado de trabalho. Esta lei introduziu, entre outras coisas, a instituição de cooperativas sociais. Estas têm por objetivo ativar as pessoas em risco de exclusão profissional. Pelo menos 50% dos fundadores de uma cooperativa devem estar em risco de exclusão.

A lei foi codificada em 10 de março de 2022:

<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20220000690>

A outra lei atual que regula esta questão é a Lei de 5 de agosto de 2022 sobre a Economia Social:

<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20220001812>

Uma mudança importante nesta lei é que quase todas as ONG, por definição, se tornam uma entidade da economia social, o que afetará as estatísticas aqui citadas mais tarde. Igualmente importante para este estudo será o facto de o conceito de economia social digital na Polónia ser praticamente inexistente - escrever este termo em polaco nos motores de busca populares não apresenta qualquer resultado.

Na Polónia, por razões económicas, o processo de digitalização está a avançar lentamente. Por conseguinte, nesta análise, basear-nos-emos principalmente nos dados da própria economia social. Na Polónia, a Economia Social não é uma área muito vasta - estima-se que apenas 2% de todos os empregados trabalham nela.

### **Investigação a partir de 2019**

Em 2019, o Instituto Central de Estatística publicou um estudo piloto sobre esta questão. O estudo foi realizado entre 2017 e 2019 e, portanto, ainda antes da pandemia de Covid-19. Em 2019 existiam 90 mil entidades que cumpriam as definições.

Entre as Cooperativas 65,7% eram Cooperativas Sociais, 26,3% eram Cooperativas de Trabalhadores e 8% eram Cooperativas de pessoas com deficiência e invisuais. No entanto, estatisticamente, eram as Cooperativas de pessoas com deficiência e invisuais que empregavam mais trabalhadores por organização (115 pessoas em média). As referidas Cooperativas empregavam também a maior

percentagem de pessoas em risco de exclusão - 73,8% Entre os trabalhadores a tempo inteiro. Em 2019, as Cooperativas geraram 4,1 mil milhões de euros.

Apesar de as cooperativas de pessoas com deficiência e cegos representarem menos de 1/10 das cooperativas, geraram 1/3 deste montante! Isto dá o tom da objetividade - se forem asseguradas condições de trabalho adequadas, as pessoas com deficiência podem ser tão produtivas como as que não têm limitações físicas semelhantes. Entre as organizações sem fins lucrativos da economia social, as associações e organizações sociais representaram a maior fatia, com 78,9%, seguidas das fundações, com 17,3%. As restantes são entidades religiosas e círculos agrícolas.

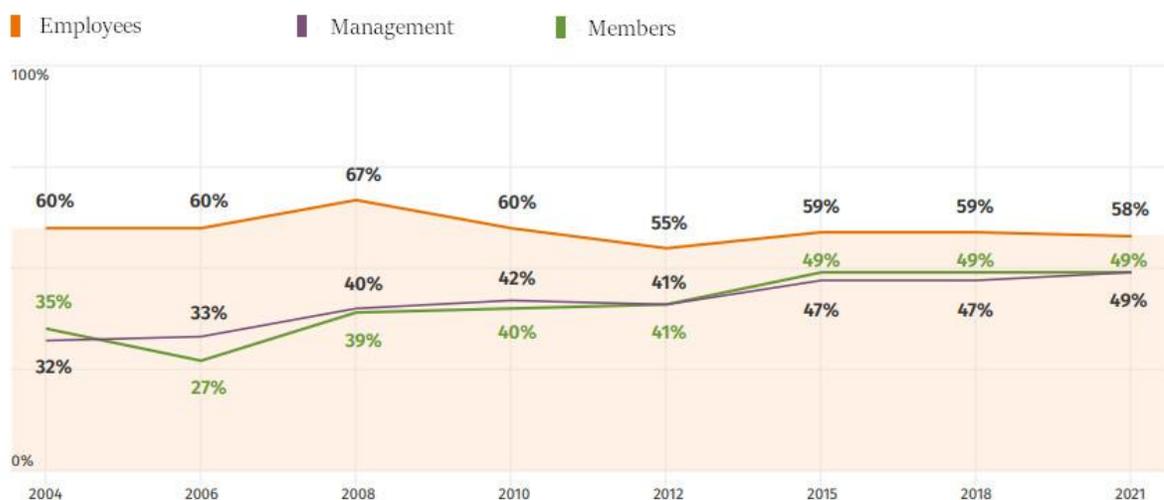
### Situação das pessoas com deficiência no mercado de trabalho na Polónia

No final de 2021, 33,7 mil pessoas com deficiência estavam empregadas na Polónia. 30,3% trabalhavam em atividades administrativas e de apoio, 18,4% em serviços de segurança, 23,5% na indústria, enquanto 10,4% trabalhavam em cuidados de saúde e assistência social.

As pessoas com um certificado de deficiência representam 3,4% do número total de pessoas activas na Polónia. Entre os economicamente inativos, 23,4% são portadores de deficiência.

### Situação das mulheres na economia social sector

Regra geral, desde o início das estatísticas sobre este tema, as mulheres representam 60% do pessoal das ONG. No entanto, se antes as direções destas organizações eram dominadas por homens, aqui temos uma tendência contínua de subida - em 2021 elas já representavam 49% das direções.

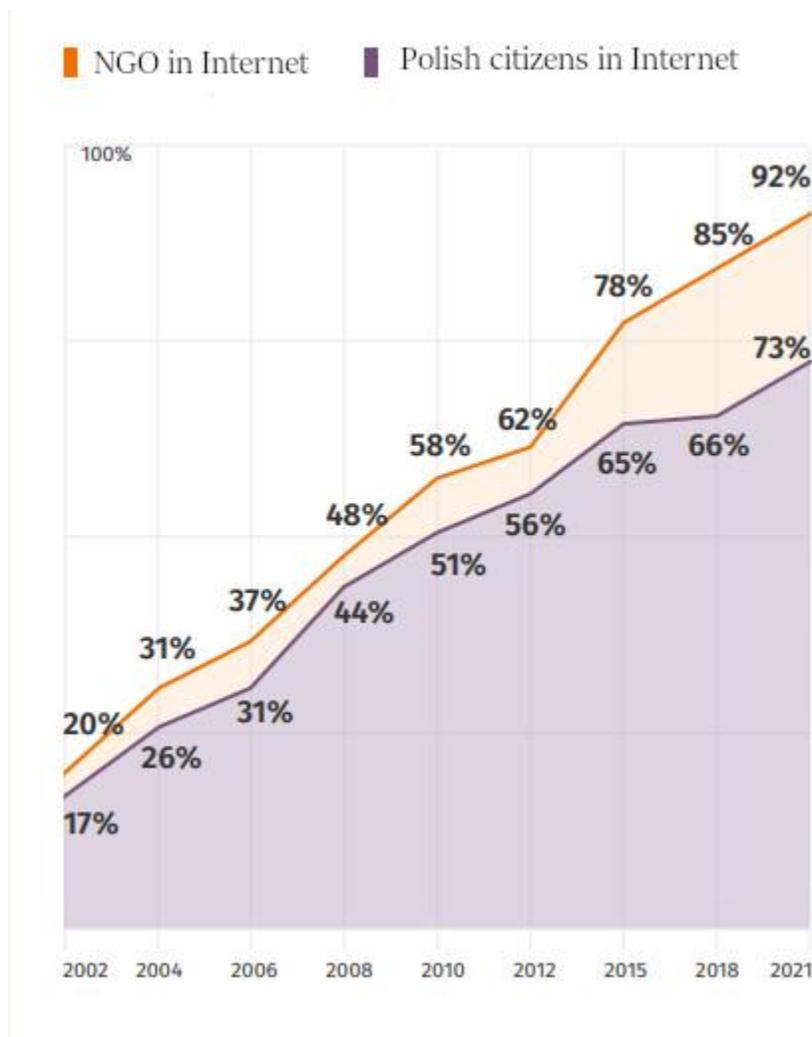


Percentagem de mulheres em cada cargo nas ONG

É claro que muito depende do sector em que a organização opera - no desporto e recreação, as mulheres representam estatisticamente 32% do conselho de administração, mas nos cuidados de saúde já são 71%. No entanto, mais além, os cargos de diretor executivo são geralmente ocupados por homens.

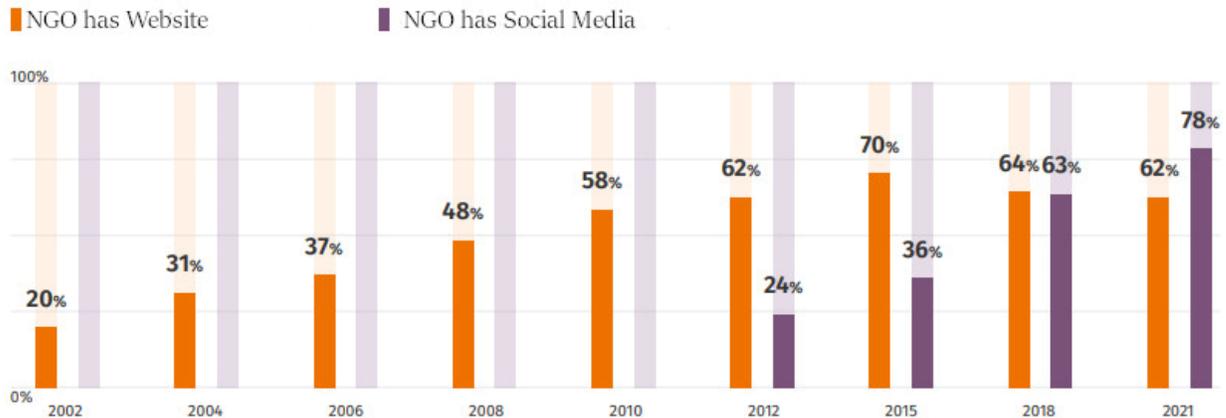
### Processo de digitalização na economia social polaca

Entre 2002 e 2021, a quantidade de informação na Internet sobre as ONG polacas aumentou 4,5 vezes - de 20 para 92%. Isto deve-se um pouco ao mau começo do nosso país em termos de atividade online. Em 2002, apenas 17% dos cidadãos utilizavam a Internet. O crescimento da informatização da sociedade seguiu uma linha semelhante à da presença online das organizações.



ONG na Web

Antigamente, ter uma presença em linha era sobretudo ter o seu próprio sítio Web. E foi aí que as ONG polacas começaram. A presença nas redes sociais tendeu a ser uma percentagem menor, até 2018, altura em que as tendências se estabilizaram. Depois da COVID-19, a tendência inverteu-se. Atualmente, há uma preponderância de organizações activas nas redes sociais, mas que não têm os seus próprios sítios Web, o que representa 26%.



*Organizações vs. tipo de atividade em linha.*

### Que ferramentas utilizamos?

A pandemia de COVID-19 mudou o mundo. Para além das mudanças negativas, no entanto, também fez com que as pessoas apreciassem mais a Internet. De 2018 a 2021, o número de páginas ou perfis de redes sociais mantidos aumentou de 72% para 81%. 52% das organizações utilizam tanto páginas como perfis. A presença online paga - anúncios patrocinados - aumentou de 10 para 13%.

As formas tradicionais de promoção, como folhetos e cartazes, registaram uma descida de 51% para 45%. Também estamos a enviar e-mails e boletins informativos com cada vez menos frequência - descemos de 51% para 40%. Como pode ver, algumas ferramentas digitais também estão a envelhecer mal - e é por isso que é importante manter-se atualizado.

Não são apenas as ferramentas que importam, mas também a frequência. Antes da Covid, a maioria das organizações publicava algo uma vez por mês (32%) ou uma vez por semana (23%). Atualmente, são 32% e 34%. Na era pós-covid, 42% das organizações realizam reuniões em linha, 25% recolhem dados na nuvem e 52% utilizam mensagens instantâneas.

Embora seja difícil encontrar estudos sobre as aplicações mais populares numa amostra maior, de acordo com um inquérito online de 2022, as organizações da economia social utilizam mais

frequentemente o Google Workspaces - 78% dos inquiridos. No que diz respeito às mensagens instantâneas, o Facebook Messenger domina, seguido do WhatsApp e do Zoom.

### Problemas das mulheres com deficiência no mundo digital

As mulheres com deficiência enfrentam uma dupla exclusão. Para além do simples facto de, por razões puramente pragmáticas, as mulheres com deficiência na Polónia escolherem frequentemente profissões incompatíveis com as suas paixões - profissões que parecem mais seguras -, existe ainda um estereótipo na Polónia de que as mulheres não são adequadas para profissões de TI - pelo que, nas entrevistas de emprego, têm de provar a sua competência e impressionar os potenciais empregadores mais do que os seus colegas homens. Muitas mulheres que gostariam de seguir esta direção simplesmente desistem e escolhem o caminho "mais seguro". Além disso, até ao ensino secundário, o ensino para pessoas com deficiências físicas baseia-se muitas vezes numa modalidade individual em casa do aluno - onde nem sempre existem instalações técnicas adequadas para sequer contagiar uma paixão nesta direção.

Se já existem mulheres com deficiência no sector das TI, são muito poucas. Além disso, geralmente optam por carreiras autónomas.

Outro problema aparentemente trivial, mas crucial, é a personalização do escritório. Tanto em termos de software como do próprio espaço de escritório. Além disso, esta não é uma prioridade para a maioria dos empresários. De acordo com o inquérito de 2020, é certo que 54,4% dos inquiridos responderam que a inclusão no local de trabalho (incluindo para as pessoas com deficiência) é importante, mas apenas 27,3% afirmaram que se trata de uma questão urgente e 85% admitiram que não estão a fazer nada a esse respeito.

Felizmente, as pessoas com deficiência que desejam desenvolver competências neste sentido podem contar cada vez mais com exames de certificação gratuitos do PFRON (Fundo para a Reabilitação das Pessoas com Deficiência) - mas, infelizmente, estes ensinam muitas vezes competências básicas.

### Coisas úteis para trabalhar como freelancer:

Trabalhar como freelancer tem a vantagem de poder ignorar a maior parte dos problemas que advêm de uma deficiência - muitas vezes trabalha a partir de casa e a pessoa que encomenda o seu projeto nem precisa de saber que está a trabalhar com uma pessoa com deficiência. No entanto, trabalhar como freelancer também tem as suas desvantagens. Nem todas as pessoas com deficiência estão cobertas por um seguro. Por isso, o freelancer tem muitas vezes de cuidar da sua própria

segurança - especialmente se não calcular abrir o seu próprio negócio. Normalmente, os freelancers assinam um contrato de trabalho, que não prevê um seguro. Nesse caso, pode aderir a um seguro de saúde voluntário. A taxa é de 9% do salário médio mensal e muda todos os anos. Mas a outra má notícia é a taxa adicional, que depende do tempo decorrido desde a última vez que esteve seguro. Nem sempre é assim.

Outro aspeto é que, por vezes, o responsável principal exige uma fatura - nem sempre tem uma empresa. Nesses casos, pode recorrer a empresas como a Useme - é certo que cobram comissões, mas emprestam personalidade jurídica se o cliente o exigir. Os freelancers não estão limitados ao seu próprio país, pelo que também pode recorrer a bolsas estrangeiras, mas lembre-se que tem de calcular o IVA. Especialmente porque a legislação polaca está a controlar cada vez mais áreas como o comércio em linha, etc.

Ligações úteis:

<https://prakreacja.pl/> - portal onde encontra uma série de guias e informações jurídicas para freelancers.

<https://useme.com/pl/> - bolsa de publicidade, pode mediar faturas.

<https://www.upwork.com/> - uma bolsa de anúncios em inglês para freelancers, tem comissões mais elevadas do que a Useme, mas é muito mais popular no estrangeiro.

<https://projektfreelancer.pl/> - portal com dicas para freelancers, incluindo questões técnicas.

## Alemanha

### Introdução à economia social na Alemanha

A economia social na Alemanha é uma parte vital da economia e da sociedade do país, representando cerca de 10% de todas as empresas e empregando cerca de 8,4% de todos os trabalhadores. As empresas da economia social dão prioridade ao impacto social e ambiental em detrimento dos lucros, e incluem cooperativas, organizações sem fins lucrativos e empresas sociais. Estas organizações estão empenhadas em criar mudanças sociais e ambientais positivas através do seu trabalho e, muitas vezes, têm uma forte incidência no desenvolvimento comunitário, na sustentabilidade e na justiça social.

A economia social de mercado, que constitui a base do sistema económico alemão, procura proteger a liberdade da economia e o funcionamento da concorrência, promovendo simultaneamente a prosperidade e a segurança social no país. Este modelo de desenvolvimento económico foi desenvolvido no rescaldo da Segunda Guerra Mundial e tem sido considerado o motor do sucesso económico da Alemanha no pós-guerra. A economia social de mercado baseia-se na ideia de que o crescimento económico e o bem-estar social estão interligados e que é necessário um equilíbrio entre ambos para uma sociedade saudável e sustentável.

A economia social desempenha um papel crucial na criação de oportunidades de emprego e de serviços sociais na Alemanha. As empresas sociais, cooperativas e organizações sem fins lucrativos prestam uma série de serviços às comunidades, incluindo habitação a preços acessíveis, cuidados de saúde, educação e oportunidades de emprego. Estas organizações estão muitas vezes profundamente enraizadas nas suas comunidades locais e trabalham em estreita colaboração com as partes interessadas para garantir que os seus serviços são adaptados às necessidades específicas das pessoas que servem.

Nos últimos anos, a economia social na Alemanha enfrentou uma série de desafios, incluindo a mudança demográfica, a globalização económica e os impactos contínuos da pandemia da COVID-19. No entanto, as empresas da economia social também demonstraram uma notável capacidade de inovação e adaptação, desenvolvendo novos modelos de empreendedorismo social e aproveitando as tecnologias digitais para criar novas oportunidades de impacto social e ambiental.

Apesar destes desafios, a economia social na Alemanha continua a ser um sector dinâmico e em crescimento, com um potencial significativo para impulsionar mudanças sociais e ambientais positivas. À medida que o país olha para o futuro, é provável que a economia social continue a desempenhar um papel fundamental na definição da paisagem económica e social da Alemanha e na promoção de uma sociedade mais sustentável, equitativa e justa.

### **Definições de empreendedorismo social digital**

Na Alemanha, ainda não existe uma definição amplamente aceite de empreendedorismo social digital (EDS). No entanto, tem havido esforços para desenvolver uma definição de trabalho do conceito que tenha em conta as características únicas do empreendedorismo social na era digital. A Social Entrepreneurship Netzwerk Deutschland (SEND) compilou o estado atual da investigação sobre empreendedorismo social digital, avaliou as abordagens existentes e desenvolveu uma definição concreta baseada nas circunstâncias nacionais. A definição de empreendedorismo social

digital da SEND está dividida em três dimensões: a dimensão social, a dimensão empresarial e a dimensão da governação.

A dimensão societal do empreendedorismo social digital refere-se ao objetivo de criar impacto social e ambiental através da utilização de tecnologias digitais. Isto pode incluir o desenvolvimento de novas soluções para problemas sociais, a capacitação de comunidades marginalizadas ou a promoção da sustentabilidade e da proteção ambiental.

A dimensão empresarial do empreendedorismo social digital refere-se à utilização de princípios e práticas empresariais para criar um impacto social sustentável e expansível. Isto pode incluir o desenvolvimento de modelos empresariais inovadores, a garantia de financiamento e investimento e a medição do impacto social e ambiental das empresas sociais digitais.

A dimensão de governação do empreendedorismo social digital refere-se à necessidade de estruturas de governação transparentes e responsáveis que garantam a proteção da missão social e ambiental das empresas sociais digitais. Isto pode incluir o desenvolvimento de directrizes éticas para a utilização de tecnologias digitais, a garantia da privacidade e segurança dos dados e a promoção do envolvimento e participação das partes interessadas.

Embora não exista uma definição única de empreendedorismo social digital na Alemanha, existem várias organizações e iniciativas que trabalham para promover e apoiar o desenvolvimento do sector. A Social Entrepreneurship Netzwerk Deutschland, por exemplo, fornece apoio e recursos aos empreendedores sociais na Alemanha, incluindo formação, orientação e oportunidades de trabalho em rede. A rede também organiza anualmente uma Cimeira de Empreendedorismo Social, que reúne empreendedores sociais, investidores e decisores políticos para discutir as últimas tendências e oportunidades do sector.

Em suma, o empreendedorismo social digital é um sector em crescimento na Alemanha, com um potencial significativo para impulsionar mudanças sociais e ambientais positivas. medida que o sector continua a evoluir, é provável que surjam novas definições e enquadramentos para ajudar a orientar o desenvolvimento do empreendedorismo social digital na Alemanha e não só.

### **Desenvolvimento do DSE na Alemanha.**

O empreendedorismo social digital (ESD) é um sector em crescimento na Alemanha, com um interesse crescente na utilização de tecnologias digitais para criar um impacto social e ambiental positivo. Tem havido uma quantidade significativa de investigação conduzida sobre o tema do DSE

na Alemanha, explorando os desafios, oportunidades e tendências que moldam o desenvolvimento do sector.

Uma importante iniciativa de investigação é o Deutsche Social Entrepreneurship Monitor (DSEM), que foi lançado em 2018 pelo Centro de Investimento Social e Inovação (CSI) da Universidade de Heidelberg. O DSEM é um inquérito anual aos empreendedores sociais na Alemanha, concebido para fornecer informações sobre o estado do empreendedorismo social e da inovação no país.

A DSEM constatou que a ESD é uma área de interesse crescente para os empreendedores sociais na Alemanha, com um número cada vez maior de empresas que utilizam tecnologias digitais para criar impacto social e ambiental. O DSEM identificou também várias tendências-chave que moldam o desenvolvimento da ESD na Alemanha, incluindo a necessidade de um maior acesso ao financiamento e ao investimento, a importância da colaboração e das parcerias e a importância crescente das competências e da literacia digitais para os empreendedores sociais.

Outra iniciativa de investigação importante é o projeto Innovative Unternehmen der Sozial- und Gesundheitswirtschaft Herausforderungen und Gestaltungserfordernisse (Empresas Inovadoras da Economia Social e da Saúde: Desafios e requisitos de conceção), um projeto financiado pelo Ministério Federal da Educação e Investigação. O projeto visa explorar os desafios e as oportunidades que as empresas sociais enfrentam nos sectores dos cuidados de saúde e dos serviços sociais, e identificar estratégias para promover a inovação e o crescimento nestas áreas.

O projeto identificou vários desafios-chave enfrentados pelas empresas sociais nestes sectores, incluindo o acesso limitado ao financiamento e ao investimento, barreiras regulamentares e uma falta de sensibilização e compreensão do empreendedorismo social entre os principais interessados. Para enfrentar estes desafios, o projeto propôs uma série de estratégias, incluindo o desenvolvimento de novos modelos de financiamento e veículos de investimento, a criação de quadros regulamentares de apoio e a promoção de iniciativas de educação e sensibilização.

Em conclusão, a investigação sobre a ESD na Alemanha sugere que o sector está a crescer e a evoluir rapidamente, impulsionado pela importância crescente das tecnologias digitais e pelo desejo de criar um impacto social e ambiental positivo. Embora existam desafios significativos para a ESD na Alemanha, incluindo o acesso limitado ao financiamento e ao investimento, existem também oportunidades significativas para os empreendedores sociais aproveitarem as tecnologias digitais para criar soluções inovadoras para alguns dos desafios sociais e ambientais mais prementes do mundo.

## Sectores de emprego para mulheres com deficiência

As mulheres com deficiência na Alemanha enfrentam desafios significativos no acesso ao mercado de trabalho, com taxas de emprego inferiores e taxas de desemprego superiores às da população em geral. Nos últimos anos, tem-se registado um reconhecimento crescente da necessidade de promover uma maior inclusão e diversidade na força de trabalho, incluindo esforços para apoiar as mulheres com deficiência na procura e manutenção de emprego.

No entanto, a pandemia de COVID-19 teve um impacto significativo no mercado de trabalho na Alemanha, incluindo para as mulheres com deficiência. De acordo com um estudo da Agência Federal de Emprego, a taxa de desemprego entre as pessoas com deficiência aumentou significativamente em 2020, sendo o aumento mais rápido e mais forte do que durante a última crise do mercado de trabalho em 2008/2009. Esta tendência foi particularmente acentuada entre as mulheres com deficiência, que enfrentaram barreiras acrescidas para encontrar novas oportunidades de emprego.

Apesar destes desafios, também se registaram algumas mudanças e desenvolvimentos positivos durante a pandemia. Por exemplo, a mudança para o trabalho remoto e a comunicação em linha criou novas oportunidades para as mulheres com deficiência participarem no mercado de trabalho. Muitos empregadores também se tornaram mais conscientes da importância de práticas de contratação inclusivas e trabalharam para criar locais de trabalho mais acessíveis e flexíveis.

Em termos de sectores onde as mulheres com deficiência trabalham, não existe uma resposta única, uma vez que as mulheres com deficiência estão empregadas numa vasta gama de indústrias e sectores na Alemanha. No entanto, existem algumas indústrias e profissões onde as mulheres com deficiência estão particularmente bem representadas, incluindo o sector dos serviços sociais, o sector da saúde e o sector da educação.

Uma área de particular preocupação para as mulheres com deficiência durante a pandemia tem sido a prestação de serviços sociais e de saúde. Muitas mulheres com deficiência trabalham nestes sectores e têm estado em maior risco de exposição à COVID-19 devido à natureza do seu trabalho. Foram envidados esforços para prestar apoio e proteção adicionais aos trabalhadores destes sectores, incluindo o fornecimento de equipamento de proteção individual e um maior acesso aos testes e à vacinação.

Em suma, embora a pandemia de COVID-19 tenha tido um impacto significativo no mercado de trabalho na Alemanha, incluindo para as mulheres com deficiência, também se registaram algumas

mudanças e desenvolvimentos positivos. À medida que o país continua a recuperar da pandemia, será importante dar prioridade a práticas de emprego inclusivas e acessíveis e apoiar as mulheres com deficiência na procura e manutenção de oportunidades de emprego.

### Impacto da digitalização no emprego/freelancers

O impacto da digitalização no emprego e nos freelancers na Alemanha é um tema de grande interesse e preocupação. Embora as tecnologias digitais tenham o potencial de criar novas oportunidades e empregos, também colocam desafios e perturbações significativas aos modelos tradicionais de emprego e aos mercados de trabalho.

Um dos principais impactos da digitalização no emprego é a importância crescente das competências e da literacia digitais. À medida que cada vez mais empregos exigem proficiência em tecnologias digitais, os trabalhadores sem estas competências podem enfrentar barreiras significativas ao emprego e à progressão. Este facto levou a uma ênfase crescente nos programas de educação e formação digital, bem como a esforços para promover a inclusão e o acesso digital para todos.

Outro impacto da digitalização no emprego foi o aumento da economia gig e do trabalho freelance. As tecnologias digitais tornaram mais fácil do que nunca para os trabalhadores encontrar e concluir contratos e projetos de curto prazo, levando a um aumento significativo do número de freelancers e contratantes independentes na Alemanha. Embora esta tendência tenha criado novas oportunidades de trabalho flexível e de geração de rendimentos, também suscitou preocupações quanto à segurança do emprego, aos benefícios e à proteção dos trabalhadores da economia gig.

O impacto da digitalização nos modelos de emprego tradicionais também tem sido significativo. À medida que mais e mais tarefas são automatizadas e digitalizadas, muitos empregos correm o risco de serem eliminados ou significativamente alterados. Esta situação tem suscitado preocupações quanto ao futuro do emprego em sectores como a indústria transformadora, a logística e o serviço de apoio ao cliente, bem como quanto à necessidade de programas de reconversão e requalificação profissional para apoiar os trabalhadores na transição para novos empregos e indústrias.

No entanto, a digitalização também tem o potencial de criar novos empregos e oportunidades, particularmente em sectores como a tecnologia, os meios de comunicação digitais e o comércio eletrónico. Este facto levou a que se desse uma atenção crescente à inovação e ao empreendedorismo nestas áreas, bem como a esforços para criar políticas e ecossistemas de apoio a empresas e startups digitais.

Globalmente, o impacto da digitalização no emprego e nos freelancers na Alemanha é complexo e multifacetado, com efeitos positivos e negativos. Embora as tecnologias digitais ofereçam muitas novas oportunidades de trabalho e inovação, também colocam desafios e perturbações significativas aos modelos tradicionais de emprego e aos mercados de trabalho. À medida que o país continua a navegar pelos desafios e oportunidades da digitalização, será importante dar prioridade a abordagens inclusivas e equitativas do emprego e do crescimento económico e apoiar os trabalhadores na adaptação às novas exigências da era digital.

### Organizações de economia social na Alemanha

Social Entrepreneurship Netzwerk Deutschland (SEND e.V.): Uma rede nacional que apoia empreendedores sociais e empresas sociais na Alemanha. Poderá dispor de recursos e informações relacionados com o empreendedorismo social para mulheres com deficiência.

Laboratório de Impacto Social: Uma rede de incubadoras e centros de inovação que apoiam empreendedores sociais e oferecem vários programas e recursos para empreendimentos sociais.

Ashoka Alemanha: Parte da rede global Ashoka, centra-se na promoção do empreendedorismo social e de soluções inovadoras para os desafios sociais.

### Redes e organizações de mulheres

Mulheres Empresariais e Profissionais da Alemanha (BPW Alemanha): Uma organização que promove o desenvolvimento profissional e a progressão das mulheres nos negócios e no local de trabalho. Poderá ter recursos ou iniciativas relacionadas com o empreendedorismo para mulheres com deficiência.

Women in Social Business (WiSB): Uma rede que apoia mulheres empreendedoras no sector das empresas sociais, proporcionando oportunidades de trabalho em rede, orientação e recursos.

FidAR - Frauen in die Aufsichtsräte (Mulheres nos Conselhos de Supervisão): Embora não se centre especificamente no empreendedorismo, a FidAR é uma associação que defende uma maior representação das mulheres em posições de liderança empresarial. Poderá dispor de recursos e contactos relevantes.

### Organizações centradas na deficiência

Sozialhelden e.V.: Uma organização sem fins lucrativos que defende os direitos e a inclusão das pessoas com deficiência. Iniciaram vários projetos centrados na acessibilidade e nos direitos das pessoas com deficiência.

Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter (BSK): A Associação Federal de Auto-Ajuda para Pessoas com Deficiência Física na Alemanha. Poderá ter informações ou iniciativas relacionadas com o espírito empresarial e a deficiência.

Conselho alemão para a Deficiência (DBR): O Conselho Alemão para a Deficiência é uma organização que representa vários grupos centrados na deficiência na Alemanha. Poderá ter recursos ou contactos relacionados com o empreendedorismo e a deficiência.

# 2

## Caso de Estudo



Boas práticas "da ideia ao espírito empresarial"



# Boas práticas "da ideia ao espírito empresarial"

## Espanha

### Ana Isabel Ropero Gutiérrez



#### BIOGRAFIA/INFORMAÇÃO PESSOAL:

- Nome: Ana Isabel Ropero Gutiérrez
- Idade: 22 anos
- Nacionalidade: espanhola
- Título do emprego: Estudante
- Nível de escolaridade: Está a estudar na Universidade.

#### DESCRIÇÃO DA EMPRESA:

- **Nome + História:**

*Under the Sun* é um projeto criado em 2017 numa escola internacional nos Países Baixos (United World College Maastricht). Foi fundado por uma rapariga saharai que queria melhorar as condições de vida no campo de refugiados onde nasceu.

- **Ideia de negócio/inspiração:**

O projeto foi criado devido à necessidade de ajuda humanitária nos campos de refugiados. Embora já existam muitos, são poucos os que são geridos por saharais.

- **Missão/objectivos da empresa:**

Queremos ajudar as famílias mais vulneráveis, ajudando-as a ter acesso a um alojamento decente, água e ar condicionado no verão (as temperaturas atingem os 56°C). Além disso, queremos favorecer a economia dos acampamentos, contratando trabalhadores saharauis. Queremos também dar voz ao povo saharai, uma vez que o conflito Sahara-Marrocos tem sido um conflito muito silencioso e as violações dos direitos humanos que têm sido levadas a cabo e mantidas durante os últimos 47 anos são pouco conhecidas.

- **Serviços/produtos propostos: fornecemos, após um processo de seleção normalizado das famílias mais vulneráveis:**

- Casas com materiais resistentes que não caem com a água e a chuva.
- Depósitos de água sustentáveis que não enferrujam com o tempo.
- Aparelhos de ar condicionado com os respectivos reservatórios de água, se necessário para a instalação.
- Informação e sensibilização nas redes sociais.

- **Número de empregados:**

Não somos empregados, mas sim voluntários. Atualmente, somos 4, mas já fomos um grupo muito maior, com até 12 participantes.

- **A que necessidade/problema social é que a sua empresa responde?**

- Falta de autonomia dos refugiados saharauís.
- Falta de informação sobre o conflito saharai marroquino.
- Falta de informação sobre as violações dos direitos humanos nos territórios ocupados.
- Pobreza e condições de vida desumanas para as famílias mais vulneráveis nos campos de refugiados.

- **Que ferramentas digitais utiliza e quais tenciona implementar?**

Redes sociais e Canva.

### PERCURSO PROFISSIONAL:

- **Desafios/obstáculos encontrados: factores socioeconómicos, casamento + filhos, desafios organizacionais, deficiência, pandemia, etc:**

Falta de consciência do conflito na sociedade, tanto em Espanha como no resto da Europa. Conciliar os estudos com a organização do projeto. Somos uma equipa internacional, o que dificulta a comunicação e o trabalho em equipa. No que diz respeito à deficiência visual, devido ao avanço da tecnologia, não tem sido um desafio tão grande, mas é verdade que todas as tarefas de edição são mais difíceis para mim. Foi também muito difícil para mim fazer a primeira entrevista em direto no Ig (entrevista com Asria Mohammed) porque receava que, como não podia ler os comentários das pessoas durante a entrevista em direto, esta não fosse interessante para as pessoas. A Asria ajudou-me muito neste aspeto).

- **Solução para os desafios:**

Procure apoio e aconselhamento junto de outras pessoas que já tenham realizado projectos deste tipo.

- **Organização de apoio (caso exista):**

Incubadoras de empresas e/ou organizações de mentores, entre outros.

- **Teve um mentor? Em caso afirmativo, descreva a sua experiência.**

A Asria ajudou-nos muito. Os seus conselhos e ajuda são essenciais.

- **Participou em acções de formação antes de iniciar a sua empresa/emprego por conta própria?**

Não.

## Laura Guirao Rodríguez



### Informações pessoais

- Nome: Laura Guirao Rodríguez
- Idade: 52 anos
- Nacionalidade: ESPANHOLA
- Título do emprego: GESTOR DE PROJECTOS
- Nível de ensino: UNIVERSIDADE



### DESCRIÇÃO DA EMPRESA:

#### • Nome + História:

Nosolored é a nossa empresa. Nasceu como marca em 2003, com José García González (meu sócio e marido) como profissional freelancer, embora só em 2010 tenhamos conseguido criar a empresa e transformá-la em Nosolored S.L., ambos como sócios a 50%.

#### • Ideia de negócio/inspiração:

Antes da nossa decisão de nos tornarmos empresários, tínhamos trabalhado em consultoras de formação e sabíamos que o futuro ia ser muito orientado para a Internet e para todo o tipo de serviços virtuais, especialmente na educação. Por isso, começámos a oferecer serviços de web design e programação de aplicações personalizadas e especializámo-nos na implementação e manutenção de plataformas de formação online, que é a nossa principal área de trabalho.

#### • Missão/objectivos da empresa:

Gostamos do que fazemos e o nosso principal objetivo é oferecer aos nossos clientes um trabalho bem feito, resolver as suas necessidades da melhor forma possível e garantir que ficam satisfeitos

com o nosso trabalho. Queremos que a Nosolored seja uma referência de qualidade nos serviços que oferecemos.

- **Serviços/produtos propostos: fornecemos, após um processo de seleção normalizado das famílias mais vulneráveis:**

Como já referi, a nossa especialidade são as plataformas de formação online. Trabalhamos com software livre e somos fornecedores oficiais do software Open Source Chamilo LMS, um dos melhores a nível mundial para a criação de plataformas de eLearning.

Além disso, oferecemos aos nossos clientes serviços a todos os níveis para que não tenham de se preocupar com nada: temos os nossos próprios servidores para alojar as suas páginas, registo de domínios, desenvolvimentos personalizados para adaptar funcionalidades ou acrescentar novas ferramentas, apoio técnico... Desta forma, os clientes podem contratar um serviço "tudo incluído", por assim dizer.

- **Número de empregados:**

Agora são apenas os dois sócios. Tivemos um programador que nos deixou após a pandemia porque passou num concurso público e, por agora, optámos por serviços externos com pessoal de confiança, caso precisemos de ajuda num projeto maior.

Também temos um ótimo apoio com os técnicos do nosso centro de dados (Sevilla Datacenter), que são responsáveis pela manutenção de tudo o que está relacionado com os servidores.

- **A que necessidade/problema social é que a sua empresa responde?**

O Nosolored cobre necessidades muito comuns hoje em dia. Quase todas as empresas têm ou gostariam de ter um sítio Web personalizado. O mesmo se aplica aos centros de formação. Ter a sua própria plataforma de formação online dá-lhe muita liberdade e poupa tempo e trabalho aos seus professores.

Ultimamente, ainda mais, com a incorporação da Inteligência Artificial neste campo, que já estamos a ver em primeira mão como é útil no campo da educação. No Chamilo LMS, por exemplo, já é uma realidade e temos plugins que se integram com o Chat-GPT e ajudam os professores a criar exercícios e aulas.

- **Que ferramentas digitais utiliza e quais tenciona implementar?**

Tudo na Nosolored é digital, não usamos praticamente nada em papel, exceto os documentos estritamente exigidos por lei. Dispomos de uma intranet desenvolvida por nós próprios para gerir clientes, facturas, serviços... recentemente, incorporámos o formato de fatura eletrónica aprovado pela Agência Tributária, com assinatura digital e possibilidade de carregamento na plataforma FACE, conforme exigido pelas administrações públicas.

No nosso site, também desenvolvido internamente, dispomos de uma loja virtual para contratação de serviços, com diferentes métodos de pagamento (transferência, Paypal, pagamento com cartão Redsys, débito direto). Também já podemos aplicar a assinatura digital para contratos e outros documentos oficiais, através do Firmafy, que nos permite armazenar toda a informação necessária para dar validade legal às assinaturas, incluindo informação biométrica.

### **PERCURSO PROFISSIONAL:**

- **Desafios/obstáculos encontrados: factores socioeconómicos, casamento + filhos, desafios organizacionais, deficiência, pandemia, etc:**

A vida em geral é um desafio para toda a gente. Se também tiver uma deficiência, isso complica obviamente as coisas. No meu caso, a doença que tenho é congénita, comecei com problemas para andar quando tinha 5 ou 6 anos e aos 11 anos já usava uma cadeira de rodas, depois disso fui piorando lentamente, naquilo que pensávamos (tanto os médicos como a minha família e eu) ser uma Distrofia Muscular. Até que, há apenas um ano, recebi finalmente o diagnóstico de Síndrome Miasténica Congénita através de testes genéticos.

A minha família não tinha muitos recursos, mas os meus pais, totalmente dedicados aos seus filhos (2 irmãos e eu), deram-nos tudo o que podiam para que pudéssemos ter um bom futuro. Isto permitiu-me tirar um curso numa altura em que o conceito de "acessibilidade" nos edifícios era praticamente inexistente e eu precisava do apoio contínuo da minha família para ir para a universidade e dos meus colegas para me poder deslocar na faculdade.

Estudei química, especializei-me em bioquímica porque sempre gostei de ciência, mas cedo me apercebi que se quisesse trabalhar nesta área seria complicado porque a maioria dos meus colegas tinha de viajar para o estrangeiro.

Por isso, decidi dedicar-me à minha outra paixão, a informática. Fiz vários cursos, incluindo alguns de gestão de empresas e contabilidade. O resto da minha aprendizagem já foi autodidata.



condução, comprar o meu primeiro carro, começar a trabalhar, comprar um apartamento e tornar-se independente, criar uma empresa...

Ao longo destes anos, aprendi algumas coisas:

- Todas as mudanças são assustadoras, em maior ou menor grau, embora com o passar dos anos se tornem menos assustadoras, talvez devido à experiência.
  - É importante que pense bem nas coisas. No caso da criação da sua própria empresa, estude os prós e os contras, pesquise o mercado e a eventual concorrência e meça o risco na medida do possível.
  - Peça sempre ajuda se precisar dela. Quando tem uma deficiência, sente muitas vezes que tem de fazer tudo sozinho, mas isso nem sempre é possível. Tem de pedir ajuda quando precisa e confiar nas pessoas que o podem ajudar.
- **Organização de apoio (caso exista). Incubadoras de empresas e/ou organizações de mentores, entre outras:**

Até agora, não recorremos a nada disto, conseguimos desenrascar-nos sozinhos.

- **Teve um mentor? Em caso afirmativo, descreva a sua experiência.**

Nenhum deles era particularmente relevante. Tive bons amigos que me apoiaram em decisões ou me aconselharam em questões que controlam, especialmente na área financeira.

- **Participou em acções de formação antes de iniciar a sua empresa/emprego por conta própria?**

Sim.

- **Em caso afirmativo. Diga-nos que tipo de formação e de que forma o ajudou/motivou.**

Vou ser muito breve, pois penso que já o fiz em pontos anteriores. Para além da licenciatura em ciências, que me deu, penso eu, uma boa base para a aplicar às questões lógicas e matemáticas da programação informática, fiz vários cursos: web design, burótica, gestão de empresas, contabilidade... atualmente, continuo a minha formação através de pequenos cursos ou tutoriais online.

- **Em caso negativo, os conhecimentos adquiridos através da prática quotidiana foram suficientes para garantir o sucesso? É necessária mais formação?**

Em qualquer área, penso que é sempre necessário continuar a formação, mas ainda mais em TI, porque a evolução é muito rápida.

Tentamos sempre manter-nos actualizados, tanto quanto possível, e estamos atualmente a pesquisar Inteligência Artificial, aplicações móveis, realidade aumentada e realidade virtual.

- **Plano de sustentabilidade da empresa:**

Apesar de gerarmos poucos resíduos no nosso trabalho, temos em conta a sustentabilidade em muitos aspectos:

Toda a nossa iluminação é feita com painéis LED e instalámos recentemente janelas com isolamento térmico especial.

1. O nosso centro de dados utiliza fontes de energia renováveis (painéis solares fotovoltaicos) na sua infraestrutura e, num futuro não muito distante, gostaríamos de implementar algo deste género no nosso edifício.
2. Nos nossos desenvolvimentos, tentamos otimizar a conceção e o desempenho das páginas Web para reduzir o consumo de dados e a pegada de carbono dos utilizadores.
3. Implementámos práticas de reciclagem e reutilização de materiais e dispositivos electrónicos. Dispomos de um ponto limpo nas nossas instalações onde recolhemos o equipamento obsoleto.

- **Recomendação para futuros empresários:**

Tire partido de todos os recursos oferecidos pela administração aquando da criação de uma empresa. Em caso de deficiência, existem bonificações na quota de trabalhadores independentes durante um período de tempo, ajudas à adaptação do local de trabalho, etc.

Por vezes, pedir uma subvenção ou uma ajuda é muito complicado, muita burocracia, muitos obstáculos, em Espanha não é realmente fácil para qualquer empresário, mas o importante é ter coragem e perseverança e, se decidir criar a sua própria empresa, trabalhe sobretudo em algo de que goste e que traga algo de positivo à sua vida, pois já temos coisas negativas suficientes.

## Patricia Acebes Tamargo



### Informações pessoais

- Nome: Patricia Acebes Tamargo
- Idade: 38 anos
- Nacionalidade: espanhola
- Título do emprego: Investigador da Fundação Centro Tecnológico da Informação e da Comunicação (CTIC), economista e especialista em tecnologias emergentes. Fundador da Asturias AI.
- Nível de estudos: Mestrado

### DESCRIÇÃO DA EMPRESA:

#### • Nome + História:

Metablockplay: O objetivo inicial do projeto Metablockplay é criar acessibilidade e usabilidade para o tipo de jogos blockchain conhecidos como play to earn, que recompensam os participantes com dinheiro digital ou NFT (Non-Fungible Tokens). Isto permitiria às pessoas com deficiência jogar estes jogos em pé de igualdade com os outros, sem necessidade de serem streamers ou criadores de jogos. Estes NFTs podem ser trocados por dinheiro físico, o que permitiria às pessoas com deficiência ganhar a vida. Mais informações: [Patricia Acebes, Astúrias AI: "Desenvolveu um videojogo blockchain acessível para deficientes" | TALKS do sector](#)

#### • Ideia de negócio/inspiração:

Foi uma derivação de uma tese de mestrado do mestrado em cadeias de blocos da UAH (Universidade de Alcalá, Madrid).

#### • Missão/objectivos da empresa:

Eliminar barreiras e proporcionar empregabilidade a pessoas com deficiência e vulneráveis que gostam de videojogos.

- **Serviços/produtos propostos: fornecemos, após um processo de seleção normalizado das famílias mais vulneráveis:**

Para oferecer uma camada de acessibilidade e usabilidade aos videojogos de cadeias de blocos existentes e, depois, se encontrar pessoas que me ajudem a criar o meu próprio videojogo de cadeias de blocos.

- **Número de empregados:**

Por minha conta, estou à procura de pessoas para o ajudar.

- **A que necessidade/problema social é que a sua empresa responde?**

Empregabilidade, isolamento social e sentir-se útil e "como as outras pessoas" (pessoas com deficiência).

- **Que ferramentas digitais utiliza e quais tenciona implementar?**

Faço tudo em linha, utilizo a cadeia de blocos e talvez me expanda para a AI.

### **PERCURSO PROFISSIONAL:**

- **Desafios/obstáculos encontrados: factores socioeconómicos, casamento + filhos, desafios organizacionais, deficiência, pandemia, etc:**

No meu caso, a minha deficiência era uma hemiparesia direita resultante de um parto prematuro. Sempre me esforcei por alcançar as coisas, sou perseverante e nunca tive quaisquer barreiras por ter uma deficiência, talvez algo durante a minha infância.

- **Solução para os desafios:**

Estou à procura de pessoas para me ajudarem.

- **Organização de apoio (caso exista). Incubadoras de empresas e/ou organizações de mentores, entre outras:**

Estou envolvido em iniciativas como o explorador do Santander, bridge for billions, entre outras.

- **Teve um mentor? Em caso afirmativo, descreva a sua experiência.**

No segundo programa, sou orientado por um mentor.

- Participou em acções de formação antes de iniciar a sua empresa/emprego por conta própria?

Não.

- Plano de sustentabilidade da empresa:

É uma ideia de negócio; ainda não está constituída.

- Recomendação para futuros empresários:

Não se constitua como empresa até ter clientes e ver que gosta da ideia.

## Portugal

### Alexandra Simões



#### Informações pessoais

- Nome: Alexandra Simões
- Idade: 50 anos
- Nacionalidade: Portuguesa
- Formação académica: Mestrado em Gestão Internacional de Hotelaria e Turismo
- Profissão atual: Consultor imobiliário e empresário

#### Descrição do empresário

Alexandra Simões é uma mulher empreendedora que desenvolveu a sua ideia de primeiro negócio: Água Pura Vida Saudável. Uma atividade que adquire a nível pessoal, focada na promoção de um estilo de vida saudável junto de diversos públicos. O objetivo da Alexandra é ajudar as pessoas através da sua oferta de água purificada e de conteúdos educativos, sessões de apoio e vídeo-aulas

que veicula através das redes sociais. A sustentabilidade é uma das preocupações de Alexandra, que tenta aproximar este conceito do público menos sensibilizado para esta questão. Entende que é importante promover a preservação do ambiente e incentivar práticas sustentáveis, não só para garantir um futuro mais saudável para todos, mas também para melhorar a qualidade de vida de quem a rodeia. Para atingir os seus objetivos, Alexandra utiliza ferramentas digitais como o Facebook e o Instagram para divulgar os seus conteúdos e assim interagir com o público. Além disso, destacamos que criou um mapa de conteúdos que utiliza para planear as publicações diárias na sua página, abordando temas variados relacionados com a nutrição, a saúde e o bem-estar. Como especialista no assunto, Alexandra estuda e aborda diariamente um nutriente específico, além de ensinar aos seus seguidores como analisar a qualidade da água da torneira de suas casas. Dedicar cerca de três horas diárias para criar os conteúdos necessários e informativos, que ajudam a criar soluções para as mais diversas situações do quotidiano que impedem uma vida mais saudável. Apesar de o seu negócio ser pequeno, com apenas um colaborador, Alexandra está determinada a fazer a diferença na vida das pessoas, incentivando-as a adotar hábitos mais saudáveis e sustentáveis.

### Carreira profissional

- **Desafios/barreiras encontrados: factores socioeconómicos, casamento + filhos, desafios organizacionais, deficiência, pandemia, etc.**

Confesso que me deparei com inúmeras barreiras que se fizeram sentir ao longo do percurso que agora se inicia, barreiras essas que relacionam a implementação da minha ideia de promover um estilo de vida saudável através do Pure Water Healthy Life, com a gestão do tempo, das expectativas e com a necessidade de tornar as suas temáticas mais apelativas para os seguidores. Revelo algumas fragilidades sobretudo no tempo que é despendido com todo o trabalho desenvolvido e com a necessidade de automatizar os conteúdos revelados nas plataformas que utilizo.

- **Soluções para os problemas encontrados**

Para poder enfrentar as barreiras que se me apresentavam, só precisava de uma ferramenta: disciplina e autoconfiança!

Claro que a motivação de saber que estaríamos mais perto de atingir os nossos objetivos foi absolutamente essencial, mesmo com um público mais recetivo aos conteúdos expostos. O que nos levou a encontrar soluções para os problemas apresentados foi, de facto, realizar consigo um compromisso de entrega de conteúdos aos seguidores que marcam presença nos seus vários.

● **Recebeu apoio de alguma organização: incubadoras de empresas, organizações de mentores?**

Não, infelizmente tive de desenvolver todos os conhecimentos na área por mim próprio! Sinto que o curso de Marketing Digital, por exemplo, foi uma ferramenta valiosa para desenvolver as bases nesta área.

● **Ao longo do seu percurso, teve a ajuda de algum mentor para o colocar no caminho certo ou para o ajudar nas escolhas a fazer?**

Infelizmente não, sinto que fui muito autodidata. De facto, tive um mentor de curso, mas confesso que foi muito orientado para o conhecimento em si, uma vez que quando tive de começar realmente com o meu negócio, tive de ler muito, estudar, aprender o suficiente para depois ensinar.

● **Participou em programas de educação ou de formação? Utilizou alguma formação para a criação da sua empresa?**

Confesso que quando referi ser autodidata, conheci inúmeros "gurus" do marketing digital (como o Ricardo Teixeira) que me levaram a adquirir conhecimentos suficientes para perceber hoje o que era apenas uma ideia num papel.

Existem inúmeras ferramentas na Internet - FL World - Launch Formula, entre outras.

Para além de encontrar essas mesmas "ferramentas", como já foi referido, os cursos que tenho feito permitem-me perceber que o mundo está em constante mudança, ou seja, temos de estar sempre a aprofundar os nossos conhecimentos e a adquirir cada vez mais experiência nas várias áreas, principalmente no marketing digital que está totalmente dependente da tecnologia e da sua evolução.

● **Que planos de sustentabilidade tem?**

Se há algo que a minha empresa apresenta, é a consciência da sustentabilidade e a necessidade de saber que teremos de cuidar do nosso planeta e da qualidade da água. É necessário agir agora para garantir um futuro para os nossos filhos. Temos de mudar os nossos hábitos alimentares.

● **Se pudesse deixar uma recomendação aos futuros empresários, qual seria?**

Eu diria para ir em frente com toda a motivação e dedicação que conseguir reunir.

O mundo do marketing digital é "muito fixe" e nunca devemos deixar de acreditar. No entanto, é necessário manter-se sempre atualizado.

## Cátia Ribeiro



### Informações pessoais

- Nome : Cátia Ribeiro
- Idade: 54 anos
- Nacionalidade: Portuguesa
- Formação académica: Mestrado em Educação
- Profissão atual: Tutor de matemática

### Descrição do empresário

Cátia Ribeiro é uma mulher de força e coragem! Uma lutadora feita de muitos altos e baixos, mas acima de tudo de muitas conquistas. Atualmente com 54 anos, Cátia Ribeiro tem o seu próprio site de explicações de matemática, mas também apresenta um Projeto "Números nas Aldeias" que desenvolveu em 2001 e que durante a pandemia foi crucial para que os alunos não deixassem de realizar os seus sonhos de ter acesso à educação. O seu lema é "Vida feliz, sonhos felizes" porque acredita que tudo é reflexo do nosso trabalho e dedicação. Aos 19 anos, perdeu o braço direito num acidente rodoviário, mas isso não a impediu de ouvir o som da mudança e do progresso. Nas zonas mais afectadas do país, Cátia deixa o seu contributo, transformando a vida de centenas de jovens. Atualmente, auxilia muitos alunos com os seus conhecimentos significativos na área e consegue, assim, atuar em determinados sectores da sociedade que antes seriam impossíveis. O que mais impressiona na Cátia é o seu espírito jovem e inovador, por isso procura novas oportunidades para aprender e desenvolver os seus conhecimentos. Por isso, podemos dizer que é uma mulher de garra, uma mulher de verve!

## Carreira profissional

- **Desafios/barreiras encontrados: factores socioeconómicos, casamento + filhos, desafios organizacionais, deficiência, pandemia, etc.**

Agradeço-lhe o convite, é um prazer para mim estar aqui hoje e partilhar a minha história. Como qualquer ideia que queremos ver sair do papel surgem novos obstáculos que nos fazem pensar e até duvidar das nossas capacidades. Esse é o meu caso! Quando decidi criar uma plataforma de desenvolvimento digital e social, o mais complicado foi aprender e assimilar como compactar toda a informação existente. Sou casada, tenho duas filhas pequenas e gerir tudo isto só acrescenta mais adrenalina ao processo. Como as boas ideias surgem em momentos complicados, posso dizer que: a deficiência, a família e a crise económica da altura foram os impulsionadores do meu percurso, pois foi através dessas mesmas barreiras que consegui crescer como profissional.

- **Soluções para os problemas encontrados**

Penso que a principal ferramenta encontrada na altura foi a criatividade! Todos os problemas podem ser resolvidos com um pouco de criatividade e dedicação. Basta ter em mente o que realmente quer e pode criar uma experiência em todos os sentidos. Lembro-me de um exemplo vago, eu não sabia fazer chamadas com zoom e o que decidi fazer foi assistir a uma reunião de trabalho do meu marido, bem à distância, para assimilar os principais passos dentro de uma videochamada.

- **Recebeu apoio de alguma organização: incubadoras de empresas, organizações de mentores ?**

Infelizmente não, não tive a oportunidade de receber qualquer tipo de apoio.

- **Ao longo do seu percurso, teve a ajuda de algum mentor para o colocar no caminho certo ou para o ajudar nas escolhas a fazer?**

Apenas a minha família! Sinto que o que aprendi reflecte muito trabalho árduo da minha parte e muita pesquisa constante até aperfeiçoar todos os conhecimentos. Na verdade, foi a minha própria orientação.

- **Participou em programas de educação ou formação? Utilizou alguma formação para a criação da sua empresa?**

Durante toda a minha vida fui uma apaixonada pela educação e pelos números, pelas operações matemáticas e pela forma como estas podem influenciar o nosso quotidiano. Participei em inúmeras formações fora da minha área profissional, tais como: percepção social, comunicação, apoio social,

gestão de recursos, entre outras. Estas mesmas oportunidades de aprendizagem foram essenciais para o meu percurso e só vieram mostrar o progresso que fiz até à data.

● **Que planos de sustentabilidade tem?**

A sustentabilidade é um tema relevante em qualquer negócio ou empresa, é importante que a ideia esteja assente nos seus colaboradores, mas também, que se reflecta nos clientes a mensagem correcta a passar. No projeto "Números nas Aldeias" pretendemos desenvolver a consciência verde através de actividades práticas de reflexão e debate, mas também, das práticas de reciclagem e redução que já se encontram em vigor.

● **Se pudesse deixar uma recomendação aos futuros empresários, qual seria?**

Não desista dos seus sonhos e use as suas fraquezas como armas! Nem tudo na vida é fácil e é preciso muito para o conseguir. Valorize cada segundo e cada oportunidade que lhe é dada.

## Sara Branco



### Informação Pessoal

- Nome: Sara Branco
- Idade: 35 anos
- Nacionalidade: brasileira
- Formação: Curso Profissional de Maquilhagem e Esteticista
- Profissão atual: Vlogger e Maquilhadora

### Descrição da empreendedora

A Sara Branco é uma mulher empreendedora que aos 10 anos perdeu a liberdade de movimento das suas duas pernas. Foi nessa altura, ainda criança, que Sara sofreu um choque de realidade, mas,

sendo espelho da guerreira que é e das guerreiras que representa, aos 18 anos, Sara criou uma nova forma e um novo estilo de vida e dedicou-se à maquilhagem para eventos. Aos 25 anos, como conselho também de familiares, Sara decide criar a sua página de conteúdos de maquilhagem: Brilha com a Vida. Atualmente tem 1340 seguidores e auxilia mulheres tanto com incapacidades quanto sem, a terem a possibilidade de realizar autonomamente o look para eventos especiais. Atualmente, é uma role-model para diversas mulheres com os seus truques inovadores de moda e beleza.

### Percurso Profissional

- **Desafios/barreiras encontradas: fatores socioeconómicos, casamento + crianças, desafios organizacionais, incapacidade, pandemia, etc.**

Tudo começou quando decidi que queria desempenhar um papel diferente na vida das pessoas que na altura estavam comigo, mas também, na vida de quem à data, ainda não me conhecia. Sempre quis ser famosa, brilhar pelos ecrãs e fazer chegar o meu conteúdo às pessoas que assim o necessitavam, mas aos 10 anos esse sonho “chegou ao fim”. Contudo, aos 25 e depois de inúmeras tentativas sem sucesso, consegui colocar em prática o meu conhecimento e alcançar assim, os meus objetivos. Senti logo de início imensa dificuldade em conciliar tudo: cuidar da minha filha, gerir a casa, cuidar da minha mãe e o negócio que estava a começar na altura.

- **Soluções para os problemas encontrados**

Muitas soluções foram-me apresentadas e confesso que ponderei entre várias até conseguir retirar algo de útil para a minha caminhada: pedir ajuda não faz mal!

E foi isso mesmo que fiz, pedi ajuda a quem detinha o conhecimento que eu na altura não possuía: as redes sociais e as telecomunicações- dirigi-me a um centro de formação cá em Lisboa e procurei por apoio tanto emocional quanto profissional.

- **Teve algum suporte de alguma organização: incubadoras de negócios, organizações de mentoria?**

Nunca! Para negócios mais tecnológicos, creio que o apoio seria imediato, mas para algo que reflete um “entretinimento”, ou pelo menos assim é visto por muitos, não existe propriamente um suporte financeiro ou pessoal.

- **Ao longo do seu percurso, teve o auxílio de algum mentor que a colocasse no caminho certo ou auxiliasse nas escolhas a realizar?**

Como mencionei anteriormente, não tive auxílio propriamente dito de nenhum mentor, contudo, procurei junto de um centro de formação algumas oportunidades para fazer face às necessidades sentidas.

- **Participou em algum programa de ensino ou treino? Recorreu a alguma formação para a criação do seu negócio?**

Particpei em formações de dinamização do público, em comunicação social e marketing (mas apenas formações de curta duração). Nunca tirei um Curso Superior, ou algo do género.

- **Que planos de sustentabilidade apresenta?**

Pretendo sempre apresentar o meu negocio na vertente digital, de forma a não poluir o ambiente com papeis, cartazes, flyers,etc. Desejo também, durante os meus tutoriais realçar a importante da reciclagem e dos gastos dos recursos naturais assim como, os bens primários. É necessário, mesmo em temas como a maquilhagem e a preparação física para um evento, realçar assuntos como o gasto de roupa, a reutilização de itens e a sustentabilidade ambiental.

- **Se pudesse deixar uma recomendação para os futuros empreendedores, qual seria?**

Confesso que se me tivessem dito, o que direi de seguida, não teria pensado duas vezes como ocorreu no passado: “ Tu és a única razão da tua própria felicidade! Acredita em ti!”.

## Polónia

### Kamila Anna Dratkowicz



#### INFORMAÇÕES PESSOAIS

- Nome: Kamila Anna Dratkowicz
- Idade: 41 anos
- Localização: Polónia
- Funções: Presidente da Fundação, Proprietário da Empresa
- Educação: Ensino superior



#### DESCRIÇÃO DA EMPRESA

A Sra. Kamila dirige a Fundação Hypogenek. O próprio nome da Fundação é uma combinação engenhosa de duas palavras - *Hypo*, da primeira parte da doença, e *genek*, uma vez que se trata de uma doença genética. A fundação foi criada por necessidade - na Polónia sabe-se muito pouco sobre esta doença e é praticamente impossível encontrar fontes de informação polacas sobre ela - para além do sítio Web da fundação acima referida. Esta é também a sua missão - divulgar o conhecimento sobre a doença. A fundação não tem empregados - Kamila gere-a com a sua irmã, com o apoio de voluntários. Além disso, a Sra. Kamila dedica-se ao artesanato numa empresa chamada "You are indomitable". Aqui, a fonte de inspiração é a própria paixão.

## PERCURSO PROFISSIONAL

### ● O que é que poderia dizer sobre si?

Sou uma mulher indomável que supera todos os dias as dificuldades causadas pela deficiência associada à Hipofosfatase (uma doença genética muito rara). Os amigos chamam-me Little, enquanto os médicos dizem que sou um caso único e original.

Atualmente, trabalho por conta própria. Faço artesanato personalizado [www.jestesniedozdarcia.pl](http://www.jestesniedozdarcia.pl), e divulgo a Hipofosfatase (HPP), a deficiência e as formas de ajuda que qualquer pessoa pode obter. Mantenho um perfil no Instagram [@zycie z hpp](https://www.instagram.com/@zycie_z_hpp), e também escrevo um blogue [www.hypogenek.blogspot.com](http://www.hypogenek.blogspot.com)

Sou o fundador e presidente da Fundação "Hypogenek" [www.hypogenek.pl](http://www.hypogenek.pl) Instagram [@fundacjahypogenek](https://www.instagram.com/fundacjahypogenek).

### ● Tanto quanto sei, dirige tanto empresas como fundações. Quais são as histórias por detrás dos seus nomes?

O nome "HypoGenek" Foundation foi criado através da combinação das origens de duas palavras:

- Hypo de Hypophosphatase que significa o nome da doença
- Genek - do termo doença genética

E o nome da minha empresa "You are indomitable" (Você é indomável) veio do título de um livro que escrevi. Trata-se do termo que o meu tio utilizava para me descrever.

### ● O que o inspirou a agir?

Faço artesanato desde sempre. Quando deixei de trabalhar a tempo inteiro devido ao meu estado de saúde, decidi desenvolver as minhas actividades artesanais em maior escala.

A ideia de criar e gerir uma fundação surgiu quando a minha doença começou a progredir. Foi então que reparei que havia uma notável falta de conhecimento sobre a doença na Polónia. Por isso, decidi criar uma fundação para divulgar conhecimentos sobre a doença e, acima de tudo, para dar apoio às pessoas que descobrem que têm a doença.

● **Qual é a missão das suas actividades?**

A fundação tem como objetivo principal a sensibilização para a hipofosfatasia e a reunião de famílias com esta doença.

E o artesanato é uma forma de dar alegria aos outros.

● **Quantos funcionários tem a fundação? É você que gere as actividades ou emprega alguém?**

Dirijo a fundação juntamente com a minha irmã. A fundação não emprega ninguém. Todas as actividades que realizamos são voluntárias.

● **Que ferramentas digitais e em linha utiliza? E quais as que gostaria de introduzir no futuro?**

Estou ativo no Instagram, Facebook, Tik Tok, Twitter, LinkedIn, blogue, YouTube, Pinterest. E, no futuro, a própria vida mostrará onde será necessário agir.

● **Teve um mentor ou apoio de outras pessoas ou organizações?**

Estou constantemente a tentar aumentar os meus conhecimentos. Atualmente, beneficio da formação e dos conhecimentos fornecidos por Malgorzata Dabrowska, que dirige a Divine Business e a Divine Wings Foundation.

● **Quais foram os maiores obstáculos à sua atividade? Isto diz respeito tanto a obstáculos pessoais como gerais - quer sejam legais ou globais, como a pandemia.**

Os meus maiores obstáculos são a deterioração da minha saúde, que muitas vezes me obriga a mudar de planos mais do que uma vez. Os restantes são competências ou conhecimentos que precisam de ser alargados.

● **Como é que lidou com estes obstáculos?**

Procuro pessoas que tenham conhecimentos numa determinada matéria e treino com elas. E se o assunto exceder as minhas competências, tento começar a trabalhar com essas pessoas.

● **Que competências são mais importantes na sua atividade? Tinha-as desde o início ou só as desenvolveu no decurso da ação? Tenciona continuar a desenvolver-se?**

Antes de mais, não desista - eu tenho uma regra de ouro: "como não o pode fazer, como o pode fazer?". Pode sempre encontrar uma solução para tudo. Só tem de querer e tentar.

- **Qual é a sua visão para o desenvolvimento futuro da sua empresa?**

A minha visão não é ficar parado, mas sim criar objectivos e fazer tudo o que for possível para os alcançar.

- **A que é que as pessoas que estão a iniciar uma empresa ou fundação devem estar atentas?  
Que conselhos tem para lhes dar?**

Em primeiro lugar, antes de começar qualquer coisa, determine porque é que o quer fazer e ouça os conselhos dos profissionais. Da mesma forma, antes de criar uma fundação, tinha apenas um blogue. Só passado algum tempo, quando adquiri mais conhecimentos nesta área, é que a fundação foi criada. Da mesma forma, quando se trata do seu próprio negócio, pode começar com uma empresa não registada. Só quando as receitas começarem a ultrapassar um determinado montante é que passa para uma empresa registada, consultando tudo com um especialista que lhe aconselhará o que é mais vantajoso para si.

Muito obrigado pela oportunidade de dar uma entrevista, e lembre-se que todos são INDOMISSÍVEIS



Kamila Anna Dratkowicz

## Małgorzata Tokarska



### Informações pessoais

1. Nome: Małgorzata Tokarska
2. Idade: 62 anos
3. Localização: Polónia
4. Função: Proprietário da empresa
5. Ensino: Ensino secundário, Ensino pós-secundário.



### DESCRIÇÃO DA EMPRESA

A Sra. Małgorzata dirige a Accessible Poland Tours desde 2009. É a primeira agência de viagens sem barreiras na Polónia. A sua principal missão é tornar as viagens turísticas e de reabilitação possíveis para pessoas com deficiências - tanto motoras como intelectuais. Para mostrar a estas pessoas que, independentemente da idade ou dos obstáculos, o mundo pode ser um lugar interessante e amigável. Todos os locais são previamente verificados quanto à sua recetividade para pessoas com deficiência. Além disso, pode contratar um assistente para o ajudar. A empresa é gerida por si, utilizando ferramentas modernas em linha.

## PERCURSO PROFISSIONAL

- **O que é que poderia dizer sobre si e sobre a sua empresa?**

Desde 2009 que dirijo a Agência de Viagens para Pessoas com Deficiência, mais por paixão do que por negócio. Sendo eu própria uma pessoa com deficiência física, compreendo as necessidades deste grupo de pessoas. A oferta é dirigida a clientes individuais, ONG e pessoas do estrangeiro.

- **Qual é a história por detrás da sua empresa? Qual foi a sua inspiração?**

Eu próprio viajo muito. Já estive em mais de 53 países na Europa e em todo o mundo. Durante uma visita privada à Austrália, em 2003, conheci Edi, um representante de uma agência de viagens para deficientes, e descobri que ele era mais "coxo" do que eu. Depois pensei para mim próprio: "Se ele consegue gerir um escritório destes, talvez eu possa começar um negócio semelhante na Polónia. No entanto, desde a ideia até à sua concretização foram necessários vários anos. Gerir um escritório também tem qualidades terapêuticas para mim - permite-me não pensar na doença. O trabalho dá-me "poder", excita-me positivamente.

- **Quantos empregados emprega?**

Dirijo o escritório online a partir de casa. Ao preparar ofertas no estrangeiro, graças aos meus conhecimentos de inglês, posso procurar hotéis e outros serviços diretamente sem recorrer a intermediários. Utilizo apenas os serviços de um contabilista. Quero mostrar o mundo às pessoas com deficiência, provando assim que a deficiência não é um obstáculo para viajar. É claro que o evento requer uma preparação mais minuciosa. Tem de haver sempre um plano.

- **Que ferramentas digitais utiliza e quais gostaria de introduzir no futuro?**

Computador, aplicações informáticas, telemóvel, redes sociais: Facebook, Skype, Zoom, Twitter, Instagram. O gabinete tenta contactar diretamente as fundações de pessoas com deficiência que lhe propõem cooperação.

- **Qual é a visão para o seu desenvolvimento futuro e o que seria útil para o mesmo?**

Vou candidatar-me enquanto houver quem queira e eu tiver forças para o fazer. Subsidiar viagens para pessoas com deficiência.

● **Quais foram os obstáculos mais difíceis até à data? Para si, pessoalmente, e para a atividade?**

A organização de viagens para pessoas com deficiência, especialmente utilizadores de cadeiras de rodas, é um grande desafio para o organizador. A base hoteleira não oferece quartos com casas de banho adaptadas em maior número, tanto no país como no estrangeiro. Esses quartos têm normalmente uma cama grande, o que também constitui um problema. A falta de transportes adaptados é dispendiosa para grupos de 10-12 pessoas, incluindo 3-4 cadeiras de rodas.

O elevado custo de funcionamento do gabinete e o reduzido número de viagens organizadas por ano. A maioria das pessoas com deficiência não pode pagar viagens nacionais e internacionais devido à falta de trabalho ou ao baixo valor dos subsídios de invalidez. Além disso, as organizações não governamentais, como as fundações ou associações, não estão dispostas a cooperar com o serviço, uma vez que são elas próprias que organizam as viagens para os seus clientes.

● **Como é que encontrou soluções?**

Tento organizar viagens em época baixa, eu próprio piloto as viagens para reduzir os custos. Não recorro a intermediários.

● **Teve algum apoio? Foi sob a forma de outras organizações, ou teve algum mentor?**

Infelizmente, não tenho qualquer apoio. Graças ao convite para projectos internacionais, posso continuar a gerir o meu gabinete.

● **Que competências/aptidões práticas foram mais úteis?**

Antes de mais, perseverança no que faço. Sempre fui e sou aberto às pessoas. Faço contactos facilmente. Inspiro confiança nas outras pessoas. Sou fiável no que faço. Não só organizo viagens, como também as piloto. Desta forma, os clientes sentem-se mais seguros e confiam em mim para garantir que tudo está bem organizado. Graças ao meu conhecimento de inglês, tenho sido notado por outras organizações estrangeiras (ENAT, Fundação ONCE) que lidam com o turismo para pessoas com deficiência. Sou convidado como perito em turismo acessível para projectos da UE e participo como orador principalmente em conferências internacionais.

● **Tenciona continuar a desenvolver-se? Em caso afirmativo, de que forma?**

Não quero de modo algum encerrar o gabinete.

- **Tem algum conselho para as pessoas que gostariam de abrir uma empresa? Qual poderia ser o maior problema para elas?**

Procure atingir os objectivos com o método dos pequenos passos antes de iniciar o negócio. É importante estudar o mercado e criar um plano de negócios e ser consistente na sua implementação. É necessário ser bem organizado, não se deixe ir abaixo - os começos são sempre difíceis. Fazer coisas que se tornem também uma paixão e não apenas um trabalho remunerado. Procurar soluções que reduzam os custos de funcionamento do escritório, recorrendo a várias formas de formação, desenvolvimento pessoal, networking, publicidade.

## Sylwia Błach

### INFORMAÇÕES PESSOAIS

- Nome: Sylwia Błach
- Idade: 32 anos
- Localização: Polónia
- Função: Proprietário da empresa
- Educação: Ensino superior

<https://sylwiablach.pl/>

### DESCRIÇÃO DA EMPRESA

As áreas em que Sylwia trabalha são tão vastas que é difícil concentrar-se numa só. Não é apenas uma respeitada escritora de livros de terror, mas também programadora, modelo, jornalista e redatora. Também trabalhou no evento Miss Polónia em Cadeira de Rodas e participou em muitas iniciativas.

### PERCURSO PROFISSIONAL

- **O que é que poderia dizer sobre si?**

Sou escritora, programadora, uma companheira feliz, uma mulher que acredita na felicidade e no sucesso. Sou uma pessoa trabalhadora, mas gosto de ter sonhos loucos, porque eles dão-me o vento nas asas.

- **Você é uma pessoa com muitos talentos. É preciso muita abnegação e que nunca perca a motivação. O que o inspira a agir?**

Quero ter uma vida interessante. Acredito no facto de que não haverá uma segunda oportunidade - a vida é uma só e, além disso, muito curta. Quero experimentar o mais possível, experimentar, descobrir. Não gosto de me aborrecer. Por isso, posso dizer que me sinto inspirado pela vida.

- **As suas actividades têm uma missão ou um objetivo superior?**

Nunca pensei nisso. O meu objetivo é ser feliz.

- **Gere tudo sozinho ou contrata mais empregados?**

Atualmente não emprego ninguém e não tenciono fazê-lo.

- **Que ferramentas em linha utiliza? Planeia introduzir novas ferramentas ou formas de promoção?**

Utilizo as redes sociais, principalmente o Instagram e o Facebook. Tenho o meu próprio sítio Web, pelo que utilizo o WordPress, ferramentas para editar gráficos, vídeos, etc. Recentemente, também tenho utilizado a inteligência artificial do Bing integrada no navegador Edge. Por vezes, utilizo o Canva e vários conversores de formatos de ficheiros online quando preciso de mudar rapidamente, por exemplo, um ficheiro .png para .jpg.

- **Escreve histórias de terror, faz programas e é modelo e influenciadora. Para além disso, dá formações e ajuda a promover-se. Qual das suas actividades é a sua preferida e qual vende melhor? O que é que tornou os seus interesses tão diversos?**

Sempre gostei de experimentar muitas coisas diferentes. Atualmente, a coisa mais importante para mim é escrever - estou na fase de criar mais livros, conhecer autores e definir os termos de cooperação com as editoras. Esta não é uma atividade com a qual possa ganhar a vida neste momento.

Penso que poderia ganhar mais com a programação. No entanto, este ano não quero trabalhar a tempo inteiro nem em equipas de programação, pelo que a programação, embora rentável, é, de momento, sobretudo o meu hobby.

A influência é, teoricamente, o ramo mais rentável das minhas actividades, mas ainda tenho um alcance demasiado fraco para falar de boas vendas aqui.

- **Teve um mentor ou apoio de outras pessoas ou organizações?**

Beneficiei de orientação em várias fundações e organizações. A minha mentora foi Renata Kaczoruk, quando participei na campanha "Lean in STEM" da Fundação Perspektywy. Trabalhámos na gestão do tempo e na definição de prioridades. Não é um mentor típico, mas também devo muito à coach da ICF Monika Dawid-Sawicka, que conheci na altura certa da minha vida e que me ajudou a compreender alguns dos meus comportamentos profissionais. Analisámos os estilos de pensamento de acordo com o modelo FRIS. É uma ferramenta muito interessante que nos ajuda a descobrir em que funções de equipa nos destacamos, que carreira seria a mais adequada para nós, porque é que não nos damos bem com certos colegas de trabalho, etc. Gosto muito dele porque descreve os estilos de pensamento, os estilos de ação e a relação entre eles.

- **Quais foram os maiores obstáculos à ação e como lidou com eles?**

Os obstáculos mais comuns com que me deparei foram as barreiras arquitectónicas. Como tenho uma deficiência grave e uso uma cadeira de rodas eléctrica, a falta de acessibilidade arquitectónica exclui-me muitas vezes completamente de várias reuniões, eventos e actividades.

- **Quais as competências que lhe foram mais úteis?**

Cada uma das minhas competências foi-me útil numa determinada fase da minha vida, é difícil para mim escolher uma. Certamente, a capacidade de escrever lindamente significa que, mesmo quando não tinha um emprego a tempo inteiro, podia trabalhar como redator, jornalista, etc. - ou seja, deu-me a oportunidade de ganhar dinheiro.

Na minha carreira, a confiança aprendida ajuda-me muito. Sublinho: aprendida, porque sou naturalmente uma pessoa tímida. Sempre fui uma pessoa bastante aventureira. Gosto de experimentar coisas novas. Tenho muita curiosidade sobre o mundo. E é por isso que, apesar de ser tímido, fui capaz de me forçar a falar com estranhos, fazer aparições, ter conversas de negócios e assim por diante. Quando alguém me pergunta como ganhar autoconfiança, eu respondo: finja até acreditar.

- **Que visões tem para o desenvolvimento futuro?**

Este ano, vou concentrar-me na escrita de livros e em actividades promocionais, embora, claro, não esteja a abandonar as minhas outras actividades. Estou apenas a mudar as minhas prioridades e, em 2023, a maior prioridade para mim é escrever. O meu próximo romance - "The Woman in the Yellow Dress" - será publicado em breve. Será uma história de terror picante. Também estou a terminar

outra história, um thriller com um enredo romântico importante. Dependendo da evolução da minha carreira de escritor, tenho várias ideias para os próximos anos. A minha abordagem é flexível.

- **A que é que as pessoas que estão a iniciar uma empresa ou fundação devem estar atentas? Que conselhos tem para lhes dar?**

Não sei a que devem estar atentos, porque só estou a gerir a minha empresa desde fevereiro e, até agora, estou satisfeito com tudo. Sem dúvida que um bom contabilista é importante - uma pessoa que não só resolve tudo, mas também aconselha sobre os subsídios, ajuda a controlar as contribuições, os prazos.

## Alemanha

<b>Maria Tuzani</b>	
	<b>BIOGRAFIA/INFORMAÇÃO PESSOAL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maria Tuzani</li><li>• 32</li><li>• Alemão/Ucraniano/Romeno</li><li>• DIRECTOR GERAL</li><li>• Licenciatura em Serviço Social, Mestrado em Finanças</li></ul>

### DESCRIÇÃO DA EMPRESA

- **Nome + história**

A WINetzwerk e.V. (Weltoffenes Interkulturelles Netzwerk) foi criada em 2019 por um pequeno grupo de entusiastas, que experimentaram o poder do trabalho internacional com jovens e quiseram contribuir para os valores democráticos das sociedades em que vivem.

Somos uma organização não governamental que tem por objetivo promover mais diversidade e pluralismo na sociedade. Consideramos a consciencialização da diversidade e os benefícios do intercâmbio intercultural como uma oportunidade para o trabalho com jovens. A nossa atenção centra-se na aprendizagem intercultural e global, a fim de reforçar a compreensão e a tolerância em relação a outras culturas.

A WINetzwerk e.V. centra o seu trabalho no trabalho com jovens desde o início, uma vez que foi criada por um grupo de animadores de juventude. Todos os membros da organização têm experiência na gestão de projectos europeus e nacionais. Desenvolvemos actividades e projectos, tanto a nível local como internacional.

### ● **Ideia de negócio/inspiração**

A ideia por detrás da criação de uma ONG era dar voz aos jovens e apoiá-los no seu processo de se tornarem cidadãos ativos. Por outro lado, acreditamos que o trabalho internacional com jovens é uma ferramenta poderosa que ajuda a quebrar estereótipos e contribui para os processos de construção da paz. Acreditamos que, através do nosso trabalho, podemos também facilitar experiências interculturais, promover a compreensão e fomentar a cooperação internacional entre os jovens.

### ● **Missão/objectivos da empresa**

O papel da organização é promover a educação não formal, envolver os jovens em diferentes actividades sociais a nível local e internacional. A principal missão da WINetzwerk e.V. é apoiar os jovens socialmente activos, promover a integração e contribuir para os processos de construção da paz, para ajudar a criar uma sociedade mais ativa, educada e democrática. Outro foco importante é a capacitação e preparação de jovens, jovens adultos e animadores de juventude na criação e implementação de actividades educativas para jovens. O nosso grupo-alvo significativo são também os jovens oriundos da imigração e os refugiados.

Através do nosso compromisso, pretendemos alcançar os seguintes objectivos:

- permitir que os jovens transformem as suas ideias em acções concretas;
- proporcionar aos jovens oportunidades saudáveis, seguras e motivadoras;
- capacitar os jovens com menos oportunidades e contribuir para a liberdade, a tolerância e o respeito pelos direitos humanos na sociedade;

- apoiar o trabalho com jovens e fornecer competências e métodos aos animadores de juventude;
- promover a sustentabilidade como base do trabalho quotidiano;
- construir uma ponte entre culturas diferentes e utilizar as diferenças para enriquecer todas as estruturas.

● **Serviços/produtos propostos**

A WINetzwerk e.V. organiza e implementa vários eventos regionais e internacionais, como seminários, campos de trabalho, workshops, intercâmbios de jovens, formações, com o apoio de jovens altamente motivados e de animadores de juventude, contribuindo assim para a mobilidade dos jovens a nível europeu e global. Os principais tópicos abrangidos pelas actividades em curso são: direitos humanos, cooperação internacional sustentável, migração, ecologia, cidadania ativa, inclusão, igualdade de género, coexistência pacífica, participação dos jovens, capacitação, comportamento dos consumidores e esgotamento dos recursos naturais. Através do nosso trabalho, dirigimo-nos a pessoas com diferentes origens, àquelas que participam intensamente em processos democráticos, bem como àquelas que querem fazer parte de actividades locais e/ou internacionais.

● **N.º de trabalhadores**

De momento, temos 15 membros no total, mas 5 membros estão activos. Todos eles trabalham em regime de freelance.

● **A que necessidade/problema social a sua empresa responde?**

Temas centrais, que são abrangidos pelo nosso compromisso:

- Direitos humanos: Envolvemo-nos numa variedade de actividades para promover os direitos humanos e defender a sua protecção. No nosso trabalho, concentramo-nos em áreas específicas dos direitos humanos, tais como os direitos dos refugiados e dos migrantes, os direitos das mulheres e das raparigas e os direitos dos grupos marginalizados ou desfavorecidos.
- Ativismo juvenil: Fornecemos recursos e formação para ajudar os jovens a desenvolver as competências de que necessitam para serem defensores eficazes de mudanças e organizadores. Oferecemos também oportunidades para os jovens se envolverem em campanhas e iniciativas, estabelecerem contactos com pessoas que partilham as mesmas ideias e aprenderem com activistas experientes.

(por exemplo, durante o projeto "Yes she can! foram criados e divulgados através de uma grande rede 3 produtos mediáticos diferentes sobre o tema dos direitos das mulheres).

- Sustentabilidade e questões ambientais: Ao trabalhar neste tópico, envolvemo-nos numa variedade de actividades para promover a sustentabilidade ambiental e proteger os recursos naturais. Isto inclui a realização de investigação, a defesa da mudança de políticas, a educação e o trabalho com outras ONG e empresas para promover práticas sustentáveis.

(por exemplo, em colaboração com o nosso parceiro associado, Eine Welt e.V., criámos o guia "Como criar um projeto sustentável para jovens")

- Discurso de ódio: A nossa missão consiste em sensibilizar para o impacto negativo do discurso de ódio e em promover a tolerância, o respeito e a inclusão.

(por exemplo, colaboramos com a Fundação Amadeu António, que é um ator importante numa sociedade civil democrática que se opõe consistentemente ao extremismo de direita, ao racismo e ao antisemitismo)

- Criatividade e atenção plena: Oferecemos formação e educação sobre técnicas e práticas de atenção plena, organizamos workshops e eventos criativos e desenvolvemos recursos e ferramentas para ajudar os indivíduos a cultivar a criatividade e a atenção plena na sua vida quotidiana.

#### • **Que ferramentas digitais utiliza? Quais tenciona implementar?**

Utilizamos diferentes ferramentas digitais, tais como:

Ferramentas de comunicação e colaboração:

- Serviços de correio eletrónico (Gmail, Outlook)
- Plataformas de mensagens instantâneas e de comunicação de equipas (Slack)
- Ferramentas de videoconferência (Zoom, Google Meet)
- Plataformas de gestão de projectos e de colaboração (Trello)

Produtividade e suítes de escritório:

- Suítes de produtividade de escritório (por exemplo, Microsoft Office 365, Google Workspace)
- Serviços de armazenamento em nuvem e de partilha de ficheiros (por exemplo, Google Drive, Dropbox)

- Ferramentas de tomada de notas e de gestão do conhecimento (por exemplo, Evernote, Microsoft OneNote)

Ferramentas de criação e design de conteúdos:

- Software de processamento de texto e de edição de documentos (por exemplo, Microsoft Word, Google Docs)
- Software de apresentação (por exemplo, Microsoft PowerPoint, Google Slides)
- Ferramentas de design gráfico (por exemplo, Adobe Creative Cloud, Canva)

Execução dos projectos:

- Paredes de pinos digitais (Padlet, Ethermap)
- Mapas mentais, quadros brancos (Mural, Figma, Miro)
- Feedback e avaliação (Mentimeter, I-Eval)

Para o futuro, gostaríamos de utilizar mais ferramentas de desenvolvimento e gestão de projectos, bem como otimizar as nossas plataformas de redes sociais e ferramentas de marketing em linha.

## PERCURSO PROFISSIONAL

- **Desafios/barreiras encontrados: factores socioeconómicos, casamento + filhos, desafios organizacionais, deficiência, pandemia, etc.**

O nosso primeiro desafio foi adotar o círculo de outras ONG existentes. Além disso, como uma ONG cujos membros têm origem migrante, por vezes é difícil conseguir participantes locais. Como mulher no cargo de directora executiva, por vezes sou confrontada com o sexismo dos líderes empresariais masculinos. Sem esquecer que, logo após a criação oficial da nossa ONG, começou a pandemia.

- **Solução para os desafios**

Adoção dentro do círculo das ONG: Construir relações, estabelecer redes e colaborar com outras organizações. Procure oportunidades para assistir a conferências, juntar-se a grupos de trabalho e participar em eventos locais para estabelecer contactos com organizações e indivíduos que partilham as mesmas ideias.

Dificuldade em atrair participantes locais: Concentre-se em construir pontes entre as comunidades, realçando os benefícios e valores da participação diversificada. Colabore com organizações comunitárias locais, escolas e centros de juventude.

Sexismo: Promova a diversidade de género na sua organização e defenda práticas inclusivas na comunidade em geral.

Impacto pandémico: Adapte os seus programas e actividades às plataformas virtuais, utilizando ativamente as ferramentas digitais.

Apesar destes desafios, tentamos manter-nos resilientes, adaptáveis e persistentes. Os tempos difíceis trazem-nos novas lições para aprender, novos parceiros para colaborar e abrem novas oportunidades para crescer.

- **Teve um mentor? Em caso afirmativo, descreva a sua relação mentor-mentorado.**

Não, pelo contrário, sou mentor de voluntários internacionais numa organização parceira e apoio os participantes no nosso projeto na criação dos seus próprios projectos e na sua implementação.

- **Participou na formação antes de abrir a sua empresa/trabalho freelance?**

Sim, participei em várias acções de formação a nível local e internacional. As formações locais centraram-se nos temas de trabalho que consideramos importantes para a nossa ONG e as internacionais (na sua maioria financiadas pelo Erasmus+) incidiram sobre temas como: tutoria, gestão de projectos, metodologia, envolvimento dos jovens.

- **Plano de sustentabilidade da empresa**

Estamos a criar um destes.

- **Recomendação para futuros empresários**

Aprenda com os outros, seja ativo e não tenha medo de pedir ajuda quando precisar, mas respeite os limites dos outros.

## Vladyslava Muth



### BIOGRAFIA/INFORMAÇÃO PESSOAL

- Nome, Vladyslava Muth
- Idade, 26 anos
- Nacionalidade: Ucraniano (desde 2019 a viver na Alemanha)
- Posição de trabalho Empresário
- Nível de estudos (mestrado em economia e marketing e atualmente a frequentar o segundo ciclo do ensino secundário na Alemanha)

### DESCRIÇÃO DA EMPRESA

- **Nome + história**

Velly vay <https://www.vellyvay.com>

A empresa foi registada em 2019 e o sítio Web de vendas foi lançado em 2020. A empresa vende acessórios para telemóveis, incluindo capas com cordas.

- **Ideia de negócio/inspiração**

Quando se mudou para a Alemanha, Vladyslava pensou durante muito tempo que queria experimentar o empreendedorismo para ganhar dinheiro sozinha, não trabalhar para outra pessoa e gerir o seu tempo de forma independente. Depois, Vladyslava analisou o que era relevante e não tinha muita concorrência no mercado. Nessa altura, não havia muitas malas com cordão no mercado alemão, muito menos do que agora, e era algo muito, muito novo. Também gostou da ideia das capas porque eram fáceis de enviar, não eram muito caras para enviar aos clientes e era fácil ter um armazém em casa. Decidiu experimentar as capas e procurou um fabricante em vários sítios Web, sobretudo chineses. Tudo é produzido em grandes quantidades na China. Procurou durante muito

tempo e encontrou um fabricante que oferece exatamente as capas certas com atacadores amovíveis. Vladyslava foi uma das primeiras a encomendar um grande lote ao fabricante. Teve muitas dificuldades com a primeira encomenda. A realidade não correspondia às suas expectativas, mas teve de trabalhar com o que tinha, construindo gradualmente relações com o fabricante e melhorando a qualidade do produto.

- **Missão/objectivos da empresa**

A missão da Velly Vay é vender malas com cordão confortáveis que facilitam a vida das pessoas que vivem, trabalham e viajam.

- **Serviços/produtos propostos**

Estojos com atacadores amovíveis e acessórios para telemóvel.

- **N.º de trabalhadores**

Atualmente, Vladyslava trabalha sozinha, mas tem a ajuda de familiares e de uma amiga que, por vezes, a ajuda no Instagram.

- **A que necessidade/problema social a sua empresa responde?**

A ideia do empreendedorismo é tornar a vida das pessoas mais fácil e mais cómoda. .

- **Que ferramentas digitais utiliza? Quais tenciona implementar?**

Website, e-mail, Etsy, Instagram. Facebook, Canva, photoshop e outros editores.

## PERCURSO PROFISSIONAL

- **Desafios/barreiras encontrados: factores socioeconómicos, casamento + filhos, desafios organizacionais, deficiência, pandemia, etc.**

O primeiro problema foi a insatisfação com a qualidade do primeiro lote do produto. As expectativas e a realidade do produto eram diferentes e Vladyslava teve de trabalhar com os fabricantes para melhorar o produto.

O desafio seguinte foi o sistema fiscal alemão e o elevado nível de burocracia. Quando começou o seu negócio, Vladyslava não pensou muito no assunto, limitou-se a fazê-lo. Mas depois apercebeu-se de que, se tivesse pensado mais no assunto, talvez nunca o tivesse aberto. Mas depois apercebeu-

se de que, se tivesse pensado mais no assunto, talvez nunca o tivesse aberto. Há muita burocracia, papéis, instituições, leis, impostos. Os impostos são tão elevados que tem de dar metade do seu rendimento ao sistema fiscal. E não tem tantos rendimentos como gostaria. Há muitos riscos e instabilidade na obtenção de rendimentos. Mesmo que seja bom hoje, não quer dizer que seja bom amanhã. Quanto mais vende, mais vezes tem de apresentar uma declaração e manter-se a par de todas as mudanças na legislação, e isso é muito cansativo.

A sua família apoiava-a. O seu marido investiu e ajudou Vladyslava. Ele não acreditava realmente no sucesso. "Se tivesse desistido no primeiro ano e pensado demasiado, teria fechado muitas vezes". Passado um ano ou um ano e meio, as coisas começaram a correr bem.

A pandemia não afectou o empreendedorismo, mas teve um impacto positivo, uma vez que o empreendedorismo em linha e muitas pessoas se interessaram e compraram o produto.

Houve também dificuldades pessoais porque o nível de alemão de Vladyslava não era suficientemente elevado, o que causou problemas. Mas o seu marido ajudou-a com os testes linguísticos.

Também é importante notar as dificuldades na publicidade e a popularidade das redes sociais na Alemanha. O público-alvo de Vladyslava no Instagram. Na Alemanha, as pessoas não são tão activas na Internet, o que causou dificuldades no desenvolvimento e na publicidade. Demorou muito tempo e por vezes perdi a motivação. Agora as coisas estão a melhorar um pouco, mas esta é uma tendência geral na Alemanha, em que o digital ainda não é muito popular.

### ● **Solução para os desafios**

A legislação e as questões fiscais levam muito tempo, mas só precisa de ser responsável e monitorizar ativamente as leis e os requisitos. Faça mais vendas para cobrir os custos. A língua melhorou automaticamente à medida que Vladyslava se habituou a ela. Quanto à publicidade e à atividade nas redes sociais, este problema ainda não foi resolvido. Vladyslava tem uma namorada que a ajuda nas redes sociais, mas o efeito não mudou. Neste domínio, só podemos esperar que haja melhorias em geral.

### ● **Organização de apoio (caso exista): incubadoras de empresas, organizações de mentores**

Não, Vladyslava não recebeu qualquer apoio profissional.

- **Teve um mentor? Em caso afirmativo, descreva a sua relação mentor-mentorado.**

Não

- **Participou na formação antes de abrir a sua empresa/trabalho por conta própria?**

Os estudos académicos e o ensino básico constituíram a base dos conhecimentos de Vladyslava. Não houve cursos adicionais.

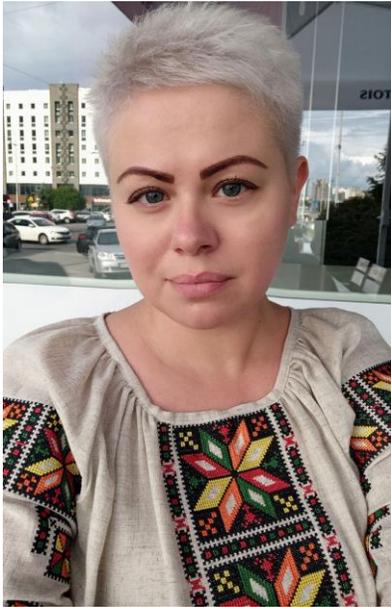
- **Plano de sustentabilidade da empresa**

Infelizmente, a empresa não dispõe atualmente de um plano deste tipo. Mas a própria empresa esforça-se por ser sustentável e atualmente utiliza apenas materiais ecológicos para as embalagens.

- **Recomendação para futuros empresários**

A principal recomendação é que não pense e planeie demasiado, tente apenas fazê-lo e tudo correrá bem. Esta é uma viagem difícil de começar. Mas quando a começa, faz tudo para seguir em frente. Todas as dificuldades serão ultrapassadas e as soluções serão encontradas. É ótimo trabalhar por conta própria, dá-lhe muito tempo livre e a oportunidade de decidir quando trabalha e quando não trabalha. Todas as dificuldades tornam-nos mais fortes. Ao longo dos anos, Vladyslava aprendeu muito e apercebeu-se de que nem tudo tem de ser sempre bom. Hoje é, e amanhã será ainda melhor. Há sempre soluções. O mais importante é não ter medo.

## Maryna Kuraptseva



### BIOGRAFIA/INFORMAÇÃO PESSOAL

- Nome: Maryna Kuraptseva
- Idade: 39 anos
- Nacionalidade: Alemão/ucraniano
- Posição profissional: Jornalista, treinador mediano, publicações periódicas
- Nível de formação académica: Apenas o ensino secundário (a experiência profissional no jornalismo é de 22 anos)
- <https://www.facebook.com/marynakuraptseva>

### DESCRIÇÃO DA EMPRESA

#### • Nome + história

Antecedentes: Maryna Kuraptseva tem um historial profissional diversificado que inclui o empreendedorismo e a formação. Inicialmente, criou e geriu com sucesso uma empresa de formação em comunicação social na Ucrânia. Procurando maior independência e novas oportunidades, tomou a decisão de expandir as suas operações comerciais para a Alemanha. O seu espírito empreendedor e a sua motivação levaram-na a embarcar nesta aventura.

Maryna Kuraptseva tem experiência como formadora na Ucrânia. Com uma paixão por capacitar os outros, aspirou a fornecer serviços de formação especificamente adaptados ao mercado ucraniano. Através da sua experiência e conhecimentos, o seu objetivo era dotar as pessoas na Ucrânia das competências e conhecimentos necessários para prosperarem nas suas respectivas áreas.

De um modo geral, a experiência empresarial de Maryna Kuraptseva, combinada com a sua dedicação à formação e capacitação de indivíduos, faz dela uma candidata valiosa para o cargo.

#### • Ideia de negócio/inspiração

A ideia de negócio de Maryna Kuraptseva centra-se na formação especializada para ucranianos na Alemanha, permitindo-lhes navegar no sistema, manter a sua identidade cultural e alcançar a

independência pessoal. O objetivo é capacitar os indivíduos, fornecendo orientação abrangente e recursos práticos para uma adaptação bem sucedida.

- **Missão/objectivos da empresa**

A empresa de Maryna Kuraptseva tem como objetivo proporcionar uma educação abrangente sobre os meios de comunicação social e criar um espaço seguro e estimulante para os ucranianos. Os objectivos incluem a capacitação de indivíduos, a promoção do desenvolvimento pessoal e profissional, a preservação da cultura ucraniana, a criação de redes e o cultivo de uma comunidade de apoio.

- **Serviços/produtos propostos**

Os serviços de formação oferecidos pela empresa de Maryna Kuraptseva incluem programas abrangentes de competências jornalísticas, gramática dos media, sensibilização para o tráfico de seres humanos e educação sexual para jovens. Os serviços de consultoria centram-se na orientação empresarial, na assistência à validação de diplomas e no desenvolvimento de competências pessoais e profissionais. Estes serviços visam capacitar os indivíduos nas suas vidas pessoais e profissionais, fornecendo-lhes os conhecimentos e o apoio necessários para se destacarem nas suas áreas de eleição.

- **A que necessidades/problemas sociais responde a sua empresa?**

A empresa de Maryna Kuraptseva responde à necessidade social de ajudar os ucranianos na sua adaptação à Alemanha. Através de programas de formação especializados e de serviços de consultoria, a empresa capacita os ucranianos com as competências, os conhecimentos e o apoio necessários para uma integração bem sucedida. Ao centrar-se na educação para os media, na orientação empresarial, na validação de diplomas e no desenvolvimento de competências pessoais e profissionais, a empresa ajuda os indivíduos a navegar no sistema alemão, a manter a sua identidade cultural e a estabelecerem-se de forma independente. A empresa também promove uma comunidade de apoio, colmatando o fosso entre as culturas ucraniana e alemã e promovendo um processo de adaptação mais suave para os ucranianos na Alemanha.

- **Que ferramentas digitais utiliza? Quais tenciona implementar?**

[Facebook https://www.facebook.com/marynakuraptseva](https://www.facebook.com/marynakuraptseva)

## PERCURSO PROFISSIONAL

- **Desafios/barreiras encontrados: factores socioeconómicos, casamento + filhos, desafios organizacionais, deficiência, pandemia, etc.**

Durante a entrevista, Maryna Kuraptseva partilhou que enfrenta o desafio diário de viver com psoríase, uma doença crónica da pele que lhe afecta as mãos e os pés. Esta doença pode ter um impacto na sua mobilidade, actividades diárias e auto-confiança. Apesar destes desafios, Maryna continua determinada e resiliente na sua busca de crescimento pessoal e profissional.

Reconhecendo os obstáculos únicos enfrentados por pessoas com deficiência, a empresa de Maryna coloca uma forte ênfase na criação de um ambiente inclusivo que atende a indivíduos com necessidades diversas. Ao fornecer apoio e recursos especializados, a empresa tem como objetivo capacitar as pessoas, incluindo as que enfrentam desafios semelhantes aos da psoríase, para desenvolverem as suas capacidades, ganharem confiança e prosperarem nos seus empreendimentos pessoais e profissionais.

Através de programas de formação adaptados, serviços de consultoria e da promoção de uma comunidade de apoio, a empresa esforça-se por garantir a igualdade de oportunidades e a acessibilidade para pessoas com deficiência. Ao promover a sensibilização, a compreensão e as adaptações necessárias, a empresa procura criar um espaço onde todos, independentemente das suas deficiências, possam contribuir ativamente, aprender e crescer.

Também no que respeita aos desafios organizacionais: Iniciar uma empresa ou organização na Alemanha pode ser um desafio devido aos processos burocráticos, requisitos legais e obstáculos administrativos. Navegar no quadro institucional alemão e compreender os procedimentos necessários para estabelecer uma empresa pode exigir muito tempo, esforço e recursos.

- **Solução para os desafios**

- **Compreensão e consciencialização cultural:** Fomente um ambiente inclusivo, promovendo a tolerância cultural e celebrando a diversidade.
- **Rede profissional e colaboração:** Contacte com organizações de apoio e crie parcerias para obter recursos e orientações valiosos.
- **Autoconfiança e motivação:** Mantenha-se confiante, motivado e concentrado no seu desenvolvimento pessoal e profissional.

- Procure formação e certificação: Tire partido dos programas de formação para melhorar as competências e demonstrar conhecimentos especializados.
- Abordagem personalizada ao negócio: Desenvolva planos realistas adaptados às circunstâncias individuais.
- **Organização de apoio (caso exista): incubadoras de empresas, organizações de mentores**

A empresa de Maryna Kuraptseva beneficiou do apoio de várias organizações e instituições ao longo do seu percurso. A colaboração com incubadoras de empresas locais proporcionou-lhe orientações valiosas em áreas como o planeamento empresarial, o financiamento e o trabalho em rede. As organizações de mentores puseram-na em contacto com profissionais experientes que lhe ofereceram conselhos e apoio valiosos com base nos seus conhecimentos. O gestor do Centro de Emprego tem sido fundamental na prestação de assistência em matéria de oportunidades de emprego, estratégias de procura de emprego e acesso a recursos relevantes. Além disso, as parcerias com centros comunitários ucranianos e o Consulado da Ucrânia na Alemanha facilitaram o acesso a uma rede de apoio, a eventos culturais e a informações essenciais para a comunidade ucraniana. Estas colaborações existentes desempenharam um papel crucial no apoio à empresa de Maryna e contribuíram para o seu sucesso na assistência aos ucranianos no seu processo de adaptação na Alemanha.

- **Teve um mentor? Em caso afirmativo, descreva a sua relação mentor-mentorado.**

Não

- **Participou na formação antes de abrir a sua empresa/trabalho por conta própria?**

"Não participei pessoalmente em programas de formação formal, mas participei ativamente em espaços abertos e procurei oportunidades de colaboração. Estas experiências motivaram-me a estabelecer relações de cooperação e a explorar vias de crescimento e desenvolvimento profissional."

- **Recomendação para futuros empresários:**

- Persistência e resiliência: Mantenha-se determinado e encare os contratempos como oportunidades de crescimento.
- Procure oportunidades: Seja proactivo na exploração de parcerias e colaborações.
- Abraça a sua paixão: Persiga o que gosta e aproveite os seus pontos fortes.

- Refletir sobre a formação e a consultoria: Explore oportunidades de formação e consultoria.
- Adapte-se ao sistema: Compreenda e adapte-se ao ambiente empresarial alemão.
- Mantenha relações positivas: Promova ligações positivas e dê prioridade à colaboração.
- Defina planos realistas: Desenvolva objectivos comerciais exequíveis.
- Combine o trabalho por contrato e o empreendedorismo: Equilibre a estabilidade com a criação do seu próprio negócio.
- Acredite em si e integre-se: Tenha confiança e participe ativamente na comunidade empresarial local.
- Aproveite as oportunidades de formação: Participe em programas de formação relevantes para melhorar as suas competências.

# 3

## OPINIÕES DE PERITOS



## Opinião dos peritos

### Espanha

**Mireia Cabañes Clemente, para-surfista espanhola, campeã da Europa e sub-campeã do mundo, oradora e influenciadora. É também estudante de doutoramento e investiga o papel das mulheres com deficiência no emprego.**

#### Desafios e oportunidades para o empreendedorismo social digital em Espanha.

O empreendedorismo social digital é uma enorme oportunidade para as pessoas que querem tornar-se empresários e, por sua vez, satisfazer necessidades que afectam a qualidade de vida das pessoas. As pessoas com deficiência têm uma certa tendência para o empreendedorismo social. Qual é o problema? São tão motivadas pela sua necessidade de ajudar, devido à sua empatia, que não olham muito para o lado económico. E isso significa que as empresas ou projectos sociais que empreendem nem sempre são economicamente solventes. Provavelmente, resolvem a necessidade que detectaram e querem resolver, mas não têm as repercussões económicas necessárias para viverem disso ou para serem uma empresa que possa crescer e oferecer outros empregos.

É verdade que há alguns, mas a percentagem de pessoas que tentam o empreendedorismo social e aqueles que proliferam ao longo do tempo e têm lucro é muito pequena.

E há mil desafios a resolver! Graças a Deus, há cada vez mais bolsas e grandes empresas que se empenham neste tipo de iniciativas e as associam à RSE.

Só tem de pensar mais do ponto de vista comercial.

#### Inovação para actividades empresariais.

Este é um aspeto que mudou muito nos últimos anos. Quando comecei a ser empresário, ia-se a palestras onde alguém que tinha tido sucesso contava a sua história. Era muito motivador, mas não se aprendia nada. Pouco tempo depois, os cursos começaram a concentrar-se mais em ensinar-lhe como gerir uma empresa ou como desenvolver a sua ideia a partir do zero. Estamos num mundo em que a tecnologia desempenha um papel importante, por que não andar de mãos dadas com o mundo do empreendedorismo?

Precisamos de inovar na formação de pessoas que queiram tornar-se empresários. Tanto para desenvolver as suas competências, as suas personalidades, como para desenvolver as suas ideias e, mais tarde, os seus modelos de negócio e a sua visão empresarial. Penso que ainda há muito a descobrir.

### **Identificação das necessidades e problemas sociais, bem como das possibilidades de empreendedorismo das mulheres com deficiência.**

As mulheres com deficiência precisam de se capacitar e de se afastar do seu papel de cuidadoras ou de protegidas. Isto significa que, quando iniciam um negócio, tendem a fazê-lo na esfera social e, como referi na outra pergunta, pensam mais em ajudar e sentir-se úteis ao ajudar os outros do que no aspeto financeiro. É preciso dar-lhes formação em todos os domínios e, sobretudo, reforçar a sua personalidade e ensinar-lhes que é possível ajudar e melhorar a sociedade com a sua empresa, ao mesmo tempo que se ganha dinheiro. Só tem de saber como procurar a criança e o modelo de negócio.

Além disso, muitos deles identificam possíveis projectos com base em necessidades individuais: se eu preciso, todos os outros também precisam, e concentram-se em resolver essa necessidade, mas não em como isso os pode afetar financeiramente.

### **Tecnologias emergentes/de ponta para enfrentar os desafios empresariais durante as crises.**

Aqueles que têm sucesso em tempos de crise geralmente têm sucesso para sempre, pois são os momentos mais difíceis para lançar empresas. Existem grandes empresas que juntam empreendedores, empresas estabelecidas e pessoas que querem trabalhar e ajudar em novos desafios sociais. Assim, tem: pessoas entusiasmadas, pessoas com ideias inovadoras e pessoas que sabem 100% como funciona uma empresa. Penso que é uma forma muito boa de ensinar e aprender a novos empresários.

Temos de estar atentos à tecnologia, mas sem medo, porque facilita a nossa vida, e utilizá-la em benefício de todos.

## Portugal

**Mónica Tagulheira, mulher com deficiência, fundadora de uma empresa de empreendedorismo digital dirigida a mulheres com deficiência.**

### Desafios e oportunidades no sector das Empresas Digitais Sociais em Portugal

Os desafios do empreendedorismo social e digital para as mulheres com deficiência em Portugal são inúmeros e criam impedimentos à concretização dos objectivos. No entanto, não podemos deixar de referir que as oportunidades são também vastas, claro que muitas vezes limitadas por um perfil mais restrito, mas de facto as hipóteses que se apresentam são inúmeras.

Dada a crescente necessidade de utilização constante de ferramentas digitais, tem-se verificado nos últimos anos, uma introdução de negócios a nível digital que influenciam de alguma forma o comportamento social da população. Como referido anteriormente, existem algumas possibilidades em Portugal, entre elas:

- Participação em associações para o desenvolvimento de empresas sociais;
- Criação de soluções tecnológicas para as necessidades das mais variadas pessoas;
- Cooperação entre organizações.

Por outro lado, a inovação é essencial para o sucesso das actividades relacionadas com este tema, uma vez que permite aos empresários desenvolver novas e melhores soluções para satisfazer as necessidades do mercado.

### Inovação para actividades empresariais

O sucesso empresarial depende da inovação, uma vez que lhe permite criar produtos revolucionários e melhorados para satisfazer as exigências do mercado. As empresas devem procurar sempre formas de sair da caixa e ultrapassar o que já existe no mercado.

Com a ajuda da inovação, podem então ultrapassar estas dificuldades e desenvolver soluções que respondam às necessidades específicas das pessoas com deficiência.

### Que problemas sociais foram detectados e quais são as possibilidades de empreendedorismo para as mulheres com deficiência?

Para as mulheres empresárias com deficiência, em primeiro lugar, a identificação das necessidades e dos problemas sociais pode ser um ponto de partida importante para o desenvolvimento de ideias de negócio em diferentes sectores. Muitas vezes, estas necessidades e problemas estão sub-

representados na nossa sociedade e percebemos que não estão, de certa forma, bem alinhados com os objectivos da população na obtenção de determinadas soluções. Assim, ao identificar essas mesmas lacunas/gaps, as mulheres empreendedoras podem desenvolver soluções inovadoras que respondam a essas necessidades e, assim, criar um impacto social positivo na sociedade.

Por exemplo, um empresário com deficiência pode identificar a falta de acessibilidade num sector específico e criar soluções que tornem o ambiente mais acessível e inclusivo.

### **Tecnologias emergentes para ajudar os empresários em tempos de crise?**

Devido às tecnologias emergentes, as mulheres empresárias têm novas oportunidades para lidar com situações de crise e mudar a forma como operam de uma forma mais eficaz. Em tempos de crise, as tecnologias emergentes podem ser especialmente úteis para desenvolver a criatividade na resolução de problemas, como a Inteligência Artificial e a Blockchain.

A IA pode ajudar na recolha e análise de grandes quantidades de dados que podem ser benéficos para prever tendências de mercado, detetar oportunidades e melhorar a eficácia operacional.

Blockchain: Em tempos de crise económica, garantir a segurança e a transparência das transacções financeiras é especialmente crucial. Existem outras ferramentas que podem ajudar nessa conquista. Só precisa de saber gerir cuidadosamente cada uma das soluções que lhe são apresentadas.

## **Polónia**

**Sylwia Błach, Mestrado em Informática, Universidade de Tecnologia de Poznan. Formadora em áreas como programação, HTML, CSS, WordPress. Escritora de livros e blogger de sucesso.**

### **As ferramentas digitais e as redes sociais modernas respondem às necessidades das pessoas com deficiência?**

As redes sociais têm certamente um impacto significativo na vida das pessoas com várias deficiências. O acesso ao Instagram, ao Facebook e a outras redes sociais facilita o contacto com outras pessoas, ajuda a obter informações e assim por diante. É importante notar que as maiores destas plataformas se preocupam com a acessibilidade. Ainda não é perfeito, mas as aplicações

estão em constante desenvolvimento a este respeito, como o Instagram, que se preocupa com as descrições alternativas das fotografias.

### **Podemos ainda contar com a inovação na promoção das empresas nas redes sociais? Em caso afirmativo, o que é que pode ser particularmente vantajoso?**

Certamente que haverá novas tendências de marketing e novas aplicações que nos irão surpreender. Estamos a utilizar cada vez mais a tecnologia AR - realidade aumentada. Quaisquer filtros engraçados, aplicações para melhorar a beleza ou provadores virtuais são RA. As marcas vêem potencial de marketing na criação de soluções de RA e, nas redes sociais, vemos que os utilizadores gostam muito delas.

Por outro lado, uma tendência interessante é a desinfluenção, uma nova funcionalidade do TikTok. Os influenciadores estão cada vez mais a incentivar as pessoas a não comprar. Como é que eles vão encontrar o seu caminho no futuro, uma vez que até agora ganharam principalmente dinheiro a promover produtos? Este é um nicho interessante que pode provocar inovações interessantes.

O Metaversum e a inteligência artificial são também tendências cada vez mais importantes no mundo do marketing. Infelizmente (ou talvez felizmente?) não tenho uma bola de cristal e só posso adivinhar quais as tendências que vão pegar.

## **Alemanha**

**Nataliia Rakhmanina, *especialista em marketing digital e em linha***

### **Desafios e oportunidades do empreendedorismo social digital**

Podemos constatar que, ao longo dos anos, a Alemanha está a afastar-se cada vez mais do comércio offline. As redes sociais estão a tornar-se populares como plataformas de publicidade e os clientes optam cada vez mais por comprar o que precisam em lojas e mercados em linha.

Uma oportunidade importante é a criação de plataformas e comunidades que promovam a solidariedade social e a cooperação. O empreendedorismo social digital pode reunir pessoas com diferentes competências e formações para resolver desafios sociais. As plataformas de partilha de

conhecimentos e experiências, as comunidades em linha e as cooperativas permitem aos empresários interagir, trocar ideias e criar projectos conjuntos para melhorar a esfera social.

Além disso, o empreendedorismo social digital pode contribuir para o desenvolvimento sustentável e a responsabilidade ambiental. Os empresários na Alemanha estão a utilizar a tecnologia digital para criar soluções sustentáveis, como sistemas inteligentes de poupança de energia, melhor gestão dos resíduos e redução do impacto ambiental.

### **Inovação para actividades empresariais**

Atualmente, vivemos num mundo em que a tecnologia e as condições de mercado estão em constante mudança. Os empresários devem estar preparados para se adaptarem e utilizarem a inovação para serem bem sucedidos.

A criação de uma vantagem competitiva é um aspeto importante da inovação para o empreendedorismo. Os empresários que inovam na sua atividade podem destacar-se no mercado e atrair mais clientes.

Além disso, as inovações têm um efeito positivo nos processos internos da equipa ou de toda a empresa. Criam uma otimização dos processos comerciais e melhoram a eficiência da empresa. As novas tecnologias e os métodos de automatização podem reduzir significativamente o tempo e os custos de produção, logística, marketing e outros aspectos da atividade empresarial. Isto permite aos empresários dedicar mais tempo e recursos ao planeamento estratégico e ao desenvolvimento do negócio.

### **Tendências modernas entre as inovações:**

- Utilização de inteligência artificial ou aprendizagem automática
- Utilização da realidade aumentada e da realidade virtual
- Cadeia de blocos
- Eco-inovação
- Análise de dados e perfil do cliente
- Utilizar "tarefas inteligentes" no trabalho.

Os empresários que estão dispostos a experimentar e a adaptar-se à mudança estão frequentemente em melhor posição para crescer e ter sucesso.

## Deteção de necessidades e problemas sociais e possibilidades de empreendedorismo para mulheres com deficiência.

Social Needs and Problems of entrepreneurial opportunities for women with disabilities in Germany (Necessidades sociais e problemas de oportunidades empresariais para mulheres com deficiência na Alemanha):

- **Acessibilidade:** As mulheres com deficiência enfrentam frequentemente barreiras relacionadas com a acessibilidade física nos espaços públicos, nos transportes e nos edifícios, o que limita a sua mobilidade e a sua participação em várias actividades.
- **Oportunidades de emprego:** O acesso limitado a oportunidades de emprego adequadas e a adaptações no local de trabalho pode dificultar a independência económica e a segurança financeira das mulheres com deficiência.
- **Inclusão social:** As mulheres com deficiência podem sofrer de isolamento e exclusão social devido à estigmatização, a barreiras de atitude e à falta de sensibilização ou compreensão por parte dos outros.
- **Serviços de apoio:** O acesso a serviços de apoio adequados, tais como cuidados de saúde, dispositivos de assistência, assistência pessoal e aconselhamento, é crucial para responder às necessidades específicas das mulheres com deficiência.
- **Burocracia:** Um dos maiores problemas é a legislação, o sistema fiscal e a burocracia. O sistema na Alemanha é muito complicado e há muitas dificuldades, por isso muitas mulheres nem sequer começam um negócio. Outro problema é o sistema social do país, que não o motiva a criar a sua própria empresa. É muito mais difícil do que outras formas de gerar rendimentos

Possibilidades de empreendedorismo:

1. **Nichos de mercado:** As mulheres com deficiência podem identificar e servir nichos de mercado que satisfaçam as necessidades e preferências específicas das pessoas com deficiência. Isto pode incluir a criação de produtos, serviços ou experiências que melhorem a acessibilidade, promovam a inclusão ou respondam a desafios específicos enfrentados pela comunidade com deficiência.
2. **Negócios em linha:** A Internet oferece oportunidades às mulheres com deficiência para iniciarem negócios em linha, como lojas de comércio eletrónico, serviços de consultoria ou criação de conteúdos, permitindo-lhes trabalhar a partir de casa e alcançar uma base de clientes global.

3. Empresas sociais: As mulheres com deficiência podem criar empresas sociais que não só geram rendimentos, mas também respondem a necessidades sociais e contribuem para a capacitação de outras pessoas com deficiência. Estas empresas podem centrar-se na criação de oportunidades de emprego, na oferta de programas de desenvolvimento de competências ou na oferta de serviços de apoio.
4. Advocacia e consultoria: As mulheres com deficiência podem aproveitar os seus conhecimentos e experiências pessoais para se tornarem defensoras ou consultoras em áreas relacionadas com os direitos das pessoas com deficiência, a acessibilidade ou as práticas inclusivas. Podem oferecer formação, workshops ou serviços de consultoria a empresas, organizações e entidades governamentais.

Para apoiar eficazmente as mulheres com deficiência no empreendedorismo, é essencial abordar as barreiras sistémicas que enfrentam e fornecer apoio e recursos adaptados. Isto pode incluir programas de desenvolvimento empresarial acessíveis, redes de mentores, assistência financeira e iniciativas que promovam práticas de contratação inclusivas. Além disso, a promoção de uma cultura de consciencialização, aceitação e inclusão na sociedade é crucial para criar um ambiente propício à prosperidade das mulheres com deficiência enquanto empresárias.

### **Tecnologias emergentes/de ponta para enfrentar os desafios empresariais durante as crises.**

Os empresários têm de enfrentar vários desafios e problemas durante as crises. Durante as crises, os empresários têm de enfrentar vários desafios e problemas. Deve compreender que a crise não é a conclusão de um projeto bem sucedido, mas sim o seu ponto de crescimento. Agora existem novas oportunidades para enfrentar os desafios empresariais em tempos difíceis.

Tecnologias que ajudam a enfrentar a crise com sucesso:

1. Em tempos de crise, quando muitas empresas estão a mudar para o trabalho remoto e o pessoal pode estar a ser reduzido, a computação em nuvem permite aos empresários escalar facilmente os seus processos empresariais, fornecendo acesso a informações e ferramentas a partir de qualquer parte do mundo.
2. A recolha e análise de grandes volumes de dados pode ajudar os empresários a compreender as alterações na procura dos consumidores, a prever as tendências do mercado e a determinar a eficácia das suas estratégias. As ferramentas e plataformas analíticas ajudam os empresários a tomar decisões informadas e baseadas em dados em tempo real.

3. Redes sociais e marketing digital. Atualmente, é a principal forma de comunicação entre muitas pessoas. Os empresários podem utilizar as redes sociais para promover os seus produtos e serviços, adquirir novos clientes e manter-se em contacto com os já existentes.

Pode também utilizar outras tecnologias específicas para o seu nicho de negócio.

## CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

A pesquisa documental e os dados disponíveis mostram claramente que o sector do empreendedorismo social digital está a desenvolver-se nos países parceiros. A pandemia de COVID-19 tem um enorme impacto na digitalização das empresas, no sector da educação e no aumento da utilização das redes sociais para fins comerciais. De acordo com a pesquisa documental e os especialistas, o DSE é o futuro, é um sector que cria possibilidades de trabalho para as mulheres com deficiência e tem um impacto positivo na sociedade e no ambiente.

Os principais obstáculos ao desenvolvimento da EDS são:

- Falta de financiamento para os novos empresários do sector social;
- Falta de enquadramento jurídico;
- Poucas competências digitais da mão de obra;
- Desenvolvimento lento da economia social;
- Baixo nível de escolaridade das pessoas com deficiência;
- Estereótipos e preconceitos em relação à educação informática das mulheres.

Questões importantes para os decisores políticos, educadores, formadores e organizações do sector social e digital:

Estereótipos sociais e expectativas em relação ao emprego das mulheres:

- Como é que os papéis e estereótipos tradicionais de género perpetram a política não-estatal das mulheres no sector da EDS?
- Como é que as expectativas e preconceitos sociais impedem as estudantes do sexo feminino de escolher carreiras digitais?

Desigualdade educativa:

- Qual é o papel da educação moderna, do desenvolvimento curricular e dos programas de tutoria na promoção da igualdade de participação?

- Quais são as barreiras que impedem as mulheres com deficiência de aceder ao ensino das TIC?
- Quais são algumas estratégias para apoiar o interesse e a confiança das mulheres com deficiência nas competências avançadas disponíveis?

Integração e solução no local de trabalho:

- Qual é a importância de criar espaços de trabalho inclusivos que promovam a diversidade de género nas TIC?
- Quais são os benefícios da candidatura e o papel da empresa na implementação de políticas inclusivas, na eliminação de preconceitos nas candidaturas e na promoção e no apoio à rede de mulheres em aplicações TIC e STEM?

O papel da liderança e da política:

- Qual é o papel das iniciativas e políticas governamentais na promoção da igualdade de género nas TIC?
- Qual é a utilidade das políticas, áreas políticas e medidas que podem impedir as mulheres de exercerem profissões com competências digitais avançadas?
- Qual é o papel dos decisores políticos no quadro jurídico da economia social e do financiamento neste domínio?

Capacitar as mulheres para o empreendedorismo e a inovação:

- Como é que o potencial digital e tecnológico pode ser utilizado para integrar as mulheres enquanto utilizadoras e inovadoras?
- Quais são os obstáculos ao acesso à Internet, à tutoria e às redes empresariais?
- Qual é a importância da criação de ecossistemas que apoiem a criação de empresas por mulheres no domínio da utilização da tecnologia?

# BIBLIOGRAFIA



## BIBLIOGRAFIA

### PORTUGAL

Salamouris, I. (2013). How overconfidence influences entrepreneurship. *Journal of Innovation and Entrepreneurship*, Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1186/2192-5372-2-8>

Scuotto, V., Serravalle, F., Murray, A., & Viassone, M. (2019). A mudança para um modelo de negócio digital. In *Mulheres empreendedoras e tomada de decisões estratégicas na economia global*.

Rajani, S., & Panicker, S. (2017). Encorajar as mulheres para o empreendedorismo - um estudo de caso de Manik Ajay Patwardhan. *Zenith International Journal of Multidisciplinary Research*, 7(1), 75-97.

Sapo.pt. (2022, 31 de janeiro). "Bora Mulheres" está de volta para formar 200 empreendedoras. Recuperado de <https://eco.sapo.pt/2022/01/31/bora-mulheres-esta-de-volta-para-formar-200-empreendedoras/>

Diário Digital Castelo Branco. (2022). Idanha-a-Nova: CMCDI promoveu seminário "Empreender no Feminino". Recuperado de <https://www.diariodigitalcastelobranco.pt/noticia/62932/idanha-a-nova-cmcdi-promoveu-seminario-empreender-no-feminino>

Sapo.pt. (2021, julho 14). Já são conhecidas as vencedoras dos prémios da comunidade "Portuguese Women in Tech". Recuperado de <https://eco.sapo.pt/2021/07/14/ja-sao-conhecidas-as-vencedoras-dos-premios-da-comunidade-portuguese-women-in-tech/>

Euractiv. (2022) Portugal aprova estratégia para promover a inclusão das pessoas com deficiência [Comunicado de imprensa]. Retirado de <https://www.euractiv.com/section/eu-council-presidency/news/portugal-to-approve-strategy-for-boosting-inclusion-of-disabled/>

### POLÓNIA

<https://www.pfron.org.pl/> - Fundo estatal para a reabilitação de pessoas com deficiência. Oferece cursos de formação gratuitos, incluindo informática.

<https://aktywizacja.org.pl/> - Uma fundação que ajuda pessoas com deficiência a encontrar emprego.

<https://www.far.org.pl/> - Uma fundação que ajuda os deficientes a procurar trabalho, mas que

também organiza vários eventos desportivos para eles.

<http://www.niepelnosprawni.pl/> - Um verdadeiro tesouro de conhecimentos e informações sobre o tema da deficiência.

<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20220000690>

<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20220001812https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/rynek-pracy/pracujacy-bezrobotni-bierni-zawodowo-wg-bael/aktywnosc-ekonomiczna-ludnosci-polski-ii-kwartal-2020-roku,4,38.html>

<https://www.gov.pl/attachment/4ea5600e-d3ec-4ca7-88fe-24a96aef7b36>

[https://aktywizacja.org.pl/wp-content/uploads/2019/05/Kobiety\\_z\\_niepelnosprawnoscia\\_broszura\\_2014.pdf](https://aktywizacja.org.pl/wp-content/uploads/2019/05/Kobiety_z_niepelnosprawnoscia_broszura_2014.pdf)

<https://reports.vessy.com/2020-diversity-in-the-workplace/2020-diversity-workplace-trends-predictions/>

<https://reports.vessy.com/2020-diversity-in-the-workplace/2020-diversity-workplace-trends-predictions/>

<https://geek.justjoin.it/czy-polski-rynek-it-jest-otwarty-na-osoby-niepelnosprawne/>

<https://niepelnosprawni.gov.pl/>

<https://fakty.ngo.pl/>

<https://ekonomiaspoleczna.pl/rewolucja-cyfrowa-to-przyszlosc-ekonomii-spoecznej/>

<https://stat.gov.pl/statystyki-eksperymentalne/gospodarka-spoeczna/rozwoj-ekonomii-spoecznej-w-2019-r-wyniki-badan-pilotazowych,1,1.html>

<https://stat.gov.pl/statystyki-eksperymentalne/gospodarka-spoeczna/rachunek-satelitarny-gospodarki-spoecznej-dla-polski-za-2018-r-,5,1.html>

## ESPAÑA

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2022/703349/IPOL\\_BRI\(2022\)703349\\_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2022/703349/IPOL_BRI(2022)703349_EN.pdf)

<https://digitalsocialinnovation.org/social-entrepreneurship-in-spain/>

[https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2021-20185](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2021-20185)

[https://www.ine.es/en/prensa/epd\\_2020\\_en.pdf](https://www.ine.es/en/prensa/epd_2020_en.pdf)

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2017/602067/IPOL\\_STU\(2017\)602067\(A\\_NN02\)\\_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2017/602067/IPOL_STU(2017)602067(A_NN02)_EN.pdf)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2096248721000321>

## ALEMANHA

Breve introdução à economia social na Alemanha: Ministério Federal da Economia e da Energia (BMWi) - Economia social de mercado na Alemanha:

<https://www.bmwi.de/Redaktion/EN/Dossier/social-market-economy.html>

Instituto Económico Alemão - Economia social de mercado na Alemanha:

<https://www.iwkoeln.de/en/topics/social-economy/social-market-economy-in-germany.html>

Definições de DSE na Alemanha:

Startseite - SEND (Social Entrepreneurship Netzwerk Deutschland): <https://send-ev.de/>

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH - Empreendedorismo social na Alemanha: Características, desafios e oportunidades:

<https://www.giz.de/en/worldwide/21410.html>

Desenvolvimento da EDS na Alemanha e investigação sobre o tema:

Deutsche Social Entrepreneurship Monitor (DSEM): <https://dsem.de/>

Innovative Unternehmen der Sozial- und Gesundheitswirtschaft Herausforderungen und Gestaltungserfordernisse (Empresas inovadoras da economia social e da saúde: Challenges and Design Requirements): [https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/Studie\\_VPH\\_Impulse\\_fuer\\_den\\_Wirtschaftsstandort\\_Deutschland\\_2016.pdf](https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/Studie_VPH_Impulse_fuer_den_Wirtschaftsstandort_Deutschland_2016.pdf)

Sectores onde as mulheres com deficiência trabalham e a sua experiência durante a COVID-19:

Bundesagentur für Arbeit - Situation von Frauen mit Schwerbehinderung am Arbeitsmarkt: <https://www.arbeitsagentur.de/menschen-behinderung/situation-behinderten-frauen-am-arbeitsmarkt>

Arbeitsgemeinschaft der Schwerbehindertenvertretungen der Länder und des Bundes (AGSV) - Corona und der Arbeitsmarkt für Menschen mit Behinderungen: [https://www.agsv-bund.de/cms/front\\_content.php?idcat=118&idart=436](https://www.agsv-bund.de/cms/front_content.php?idcat=118&idart=436)

Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V. - Frauen mit Behinderung auf dem Arbeitsmarkt benachteiligt: <https://www.lebenshilfe.de/informieren/themen/arbeit/frauen-mit-behinderung-auf-dem-arbeitsmarkt-benachteiligt/>

Impacto da digitalização no emprego e nos freelancers:

ifo Institut - Arbeitswelt 4.0: Wohlstandszuwachs oder Ungleichheit und Arbeitsplatzverlust - was bringt die Digitalisierung?: <https://www.ifo.de/publikationen/2016/aufsatz-zeitschrift/arbeitswelt-40-wohlstandszuwachs-oder-ungleichheit-und>

Bundesministerium für Arbeit und Soziales - Digitalisierung am Arbeitsplatz. Resultados actuais de uma investigação sobre emprego e emprego: <https://www.bmas.de/DE/Themen/Arbeitsmarkt/Forschungsberichte/digitalisierung-am-arbeitsplatz.html>

OCDE - O risco da automatização para os empregos nos países da OCDE: <https://www.oecd.org/els/emp/The-risk-of-automation-for-jobs-in-OECD-countries.pdf>

## PARCEIROS DO PROJETO:

